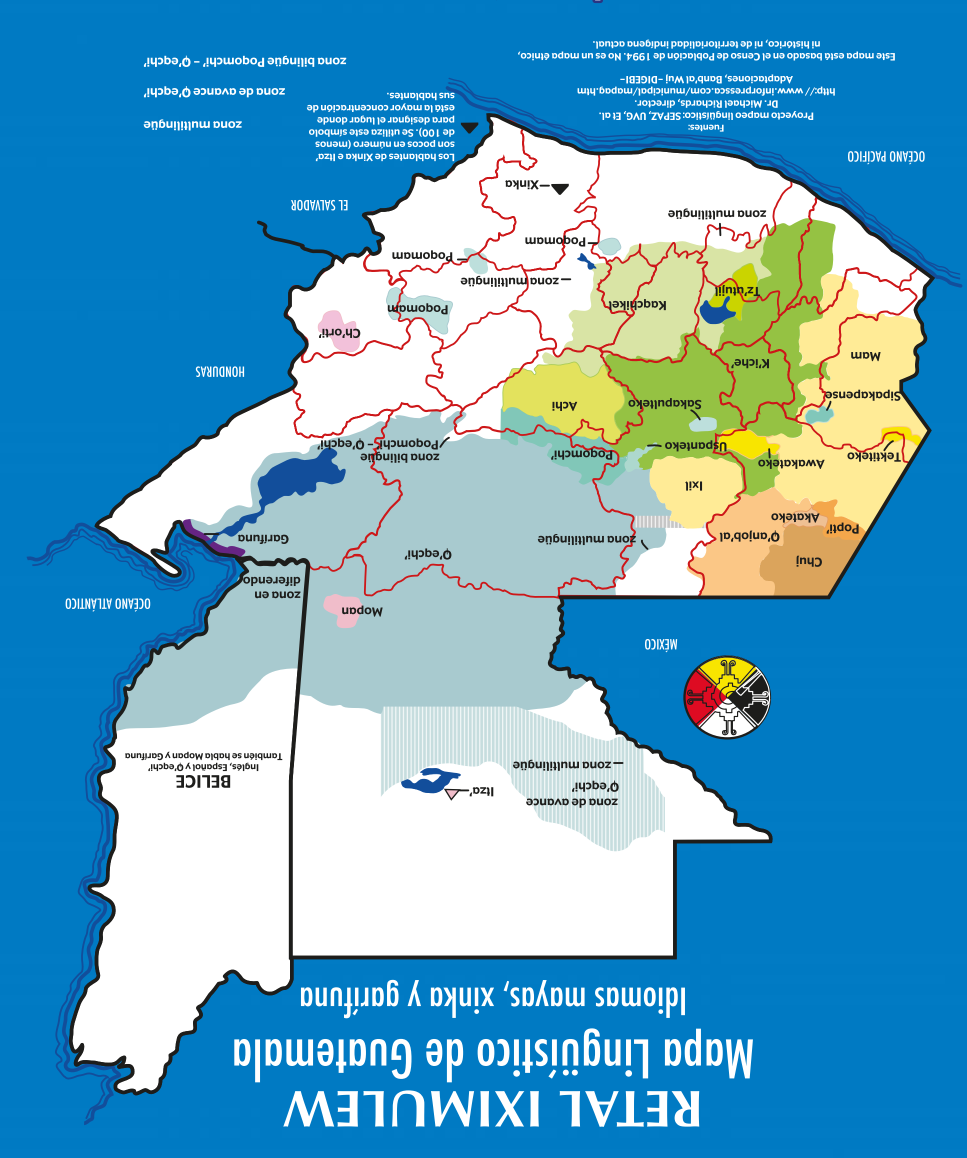
Distribución gratuita







6 to.

PRIMARIA

Módulos educativos para la prevención de embarazos en niñez y adolescencia

Cumpliendo mis metas y sueños



PRIMARIA

Cumpliendo mis metas y sueños

Módulos educativos para la prevención de embarazos en niñez y adolescencia

Catalogación de la fuente:

Cumpliendo mis metas y sueños, Sexto primaria.
Módulos educativos para la prevención de embarazos en niñez y adolescencia.
Proyecto de Desarrollo Santiago, PRODESSA.
Guatemala. 2016.

ISBN en trámite

Palabras clave: educación emocional, ciencias naturales, prevención de embarazos en niñas y adolescentes, educación en derechos sexuales y reproductivos.

Equipo de elaboración de la propuesta pedagógica:

Coordinación de la producción
Federico Roncal

Diseño metodológico
Franc Kernjak y Federico Roncal

Mediación del contenido
Gilda Lemus y Norma Chamalé

Mediación del aprendizaje
Marlene Grajeda y Gilda Lemus

Diagramación
Sandra Isabel Tzoc Solórzano y Héctor Yavheni Gabriel De León Alonzo

Ilustración
Patricia Sucely Puluc Tecúm

Revisión
Francisco Cabrera, Gilda Lemus y Federico Roncal

Coordinadora del proyecto
Diana Marisol González

Codirectores de PRODESSA
Edgar García y Federico Roncal









Cumpliendo mis metas y sueños

"Si lo puedes imaginar, lo puedes lograr".

Albert Einstein

Presentación

¿Sabías que en Guatemala más de 700 niñas y adolescentes entre los 10 y los 14 años de edad tienen un bebé, cada año?

El embarazo en la niñez y la adolescencia hace que las niñas renuncien a sus metas y sueños. En la mayoría de los casos ya no pueden seguir estudiando y tienen que vivir vidas muy diferentes a las que desean.

Para que cada año hayan menos niñas y adolescentes embarazadas en Guatemala, el Proyecto de Desarrollo Santiago –PRODESSA– ha elaborado dos folletos, uno para quinto grado y otro para sexto grado de primaria que esperamos te gusten y te ayuden a cumplir tus metas y sueños. Están preparados con mucho cariño y están dirigidos a niñas y niños, es decir, a hombres y mujeres para que todos podamos tener una buena vida.

En este folleto vas a encontrar dibujos divertidos, información muy interesante, juegos entretenidos y muchas cosas más que te ayudarán a conocerte mejor como niña, niño o adolescente, a entender qué te está sucediendo o qué te va a suceder en esta etapa de tu vida y a aprender buenas ideas y formas de actuar para tener una vida con mayor libertad y felicidad.

Los folletos **"Cumpliendo mis metas y sueños"**, te darán buenas ideas para analizar qué quieres hacer con tu vida y tomar buenas decisiones para alcanzar tus metas y realizar tus sueños.

Confiamos en que tu maestra o tu maestro te ayudará a aprovechar al máximo este folleto, con sus consejos y su entusiasmo para que lean juntos, hagan las actividades y puedas ser una mejor persona cada día y vivir en paz y armonía toda tu vida.

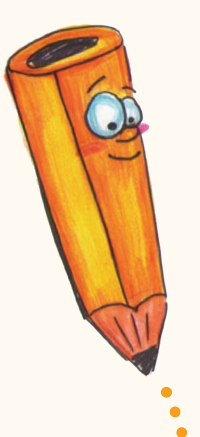
Esperamos que te guste el contenido del folleto, que disfrutes haciendo las actividades y especialmente que todo esto te sirva para conocerte mejor como persona, comenzar a saber qué quieres lograr en tu vida y utilizar algunas ideas y técnicas para luchar por tus sueños.

Con mucho cariño,

Las y los autores, la dibujante y todos los que ayudamos a que puedas usar este folleto.

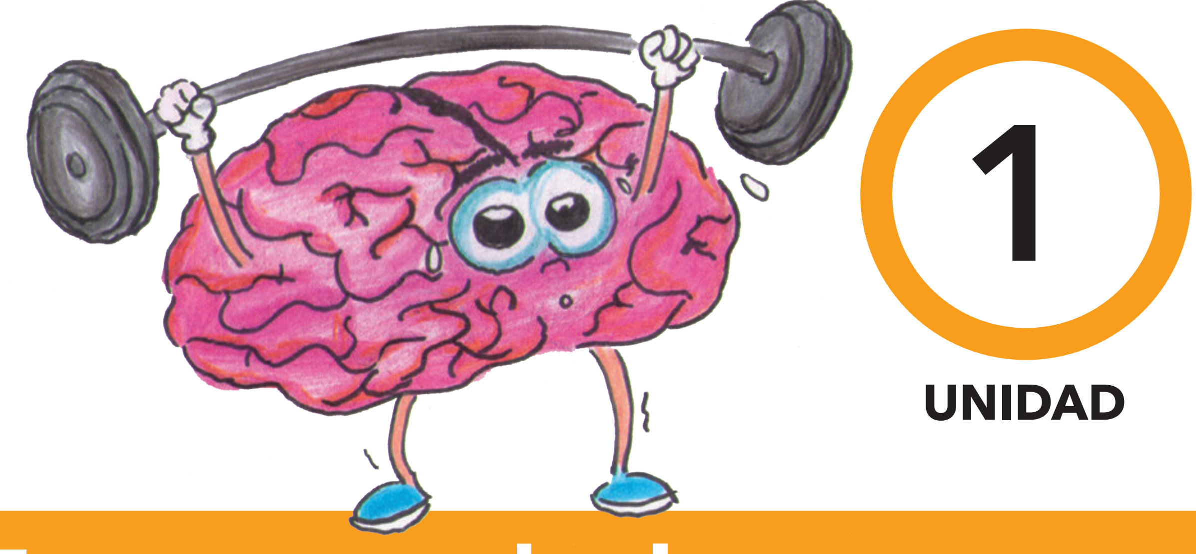
¡Siento, pienso, cambio creencias y actúo para vivir una vida libre de violencia!





Contenido

Unidad	Título	Página
1	Entrenando la mente	5
2	¡Estoy cambiando!	25
3	Una regla importante	51
4	El noviazgo	65
5	Tomando decisiones	83
6	Midiendo riesgos	105
7	Tengo derecho a una vida libre de violencia	127



1

UNIDAD

Entrenando la mente


¡Hola amigos y amigas! ¿Cómo están? Yo me llamo Martín, y también estoy estudiando sexto grado, como Laura. Me gusta estar en sexto porque soy del grado de los grandes de la escuela.
¡Hola! Mi nombre es Laura, soy una adolescente Mam, y estoy estudiando sexto primaria, igual que tú. Pronto estaré en básicos y luego decidiré qué estudiar en mi carrera.



¡Estamos muy emocionados de vivir esta aventura contigo!

1

UNIDAD

Entrenando la mente

¿Has visto cómo entrenan los deportistas para prepararse antes de una competencia? Entrenan su cuerpo haciendo ejercicios para hacerlo fuerte y flexible.



¡Al igual que el cuerpo, también podemos entrenar la mente! Consiste en aprender a reconocer pensamientos negativos y a desarrollar pensamientos positivos que nos permitan alcanzar nuestras metas y vivir una vida feliz. Con los ejercicios adecuados, podemos hacer que nuestra mente sea fuerte y flexible.

¿Puedes reconocer algunos de tus pensamientos?

Escribe tres en este espacio, te damos algunas pistas.

1. Cuando suena la campana para salir a recreo pienso…

2. Cuando mi mamá me llama por mi nombre completo pienso…

3. Cuando me invitan a ser parte de un equipo de futbol o de basketbol pienso…

Para comenzar a entrenar la mente debemos aprender qué son las creencias.

Nuestras creencias

Las creencias son pensamientos, ideas, opiniones que tenemos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida en general. Son las ideas en las que creemos, que consideramos ciertas y que guían nuestra forma de actuar. Las creencias nos pueden ayudar a hacer muchas cosas buenas y a alcanzar nuestros sueños, pero también nos pueden provocar mucha tristeza y meternos en problemas con nuestra familia, con nuestros amigos y con otras personas de la comunidad.

Las creencias pueden ser positivas y negativas a la hora de lograr nuestras metas.





Trabajo individual

Veamos algunos ejemplos de creencias, señala las que consideres positivas y las que consideres negativas.

De las creencias que están en el recuadro escribe en la lista del al lado las que consideras positivas y negativas

- Nadie me quiere
- Si me esfuerzo un poco lo lograré
- Siempre hay alguien que me quiere
- No puedo
- Esto no lo sé, pero puedo aprender
- Soy feo
- ¡Qué van a pensar los demás!
- Si respeto, me respetan
- Si pienso bien, puedo tomar buenas decisiones
- Soy divertida
- Esto es difícil pero no imposible
- Yo lo sé todo
- Tengo que hacer lo que los demás quieren para que me acepten

Creencias positivas	Creencias negativas

Es muy importante reconocer que todas las personas tenemos creencias y que las creencias son ideas que pueden ser verdaderas o falsas, y positivas o negativas.



¿De dónde vienen nuestras creencias?

Nuestras creencias se forman a partir de lo que nos dicen nuestros padres y madres, nuestros maestros y otras personas importantes, aunque ya no recordemos cuándo nos dijeron esas ideas.

Se forman por los mensajes que me dan:

En casa: mamá, papá, tíos, abuelos, abuelas, primos, primas, etc.

En mi barrio o comunidad: conocidos, padrinos, vecinas, amigas y amigos, etc.

En la escuela: amigos, amigas, maestros, maestras, etc.

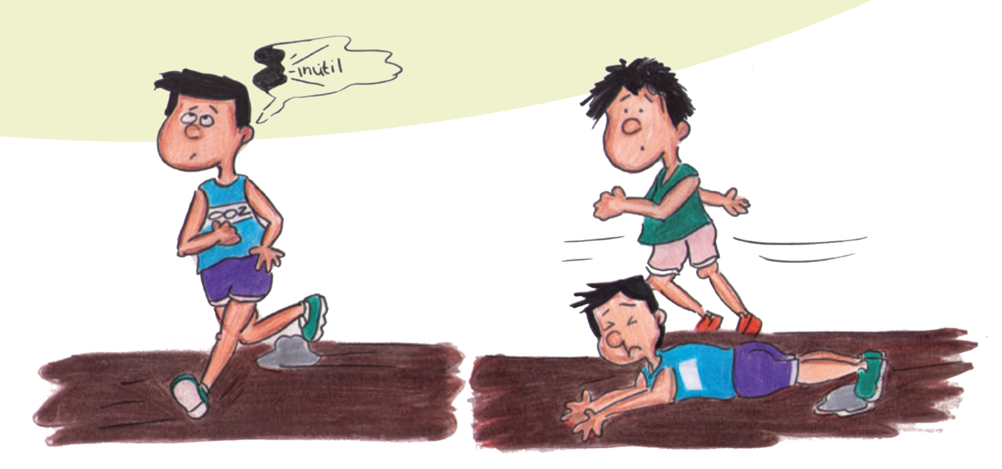
En la iglesia o con el grupo religioso: el padre, el pastor, la catequista, etc.

En mis propias experiencias: yo mismo, o yo misma.

Veamos un ejemplo:

Frecuentemente pensamos que "no podemos" hacer algunas cosas, debido a que en casa alguien nos repetía: "¡eres un inútil! ¡nada podés hacer!"

Estas palabras se fueron convirtiendo en creencias y cuando tenemos que hacer algo difícil nos vienen a la mente y creemos realmente que no vamos a poder hacer bien las cosas. Entonces las hacemos con menos confianza y suelen salir mal.



¿Cómo reconozco mis creencias?

Para identificar si nuestras creencias nos ayudan o perjudican a la hora de alcanzar nuestras metas, podemos pensar en qué es lo que piensa nuestra mamá, nuestro papá y nuestras amistades sobre algún tema en específico.

Ejemplo 1:

¿Qué cree mi mamá de las adolescentes de mi edad?	¿Qué podría pasar con esta creencia?	¿Qué pasaría si la creencia cambiara?
Que no pueden tomar decisiones.	Que no podré tomar decisiones cuando tenga que hacerlo, siempre voy a preguntarle a mis padres.	**Las adolescentes se valoran cada vez más, se informan y toman decisiones para cumplir sus metas y sueños.** Esta creencia refuerza el valor de las mujeres y la importancia de informarse, reflexionar y tomar decisiones para cumplir sus sueños.



Trabajo individual

Para averiguar cuáles son nuestras creencias realizaremos el siguiente ejercicio:

Paso 1

Instrucciones: escribe en las hojas de árbol lo que tu mamá, tu papá y tus amistades dicen sobre las niñas y los niños adolescentes.

¿Qué dice mi papá de las niñas adolescentes?



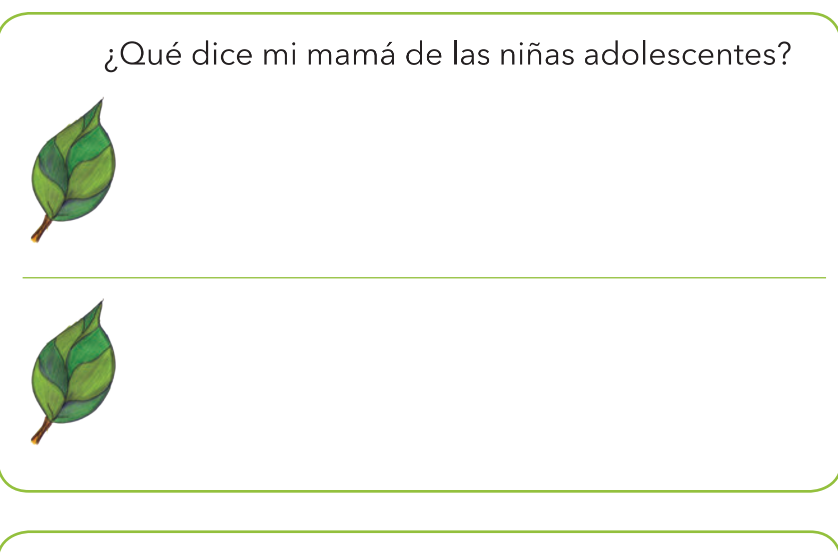


¿Qué dice mi papá de los niños adolescentes?

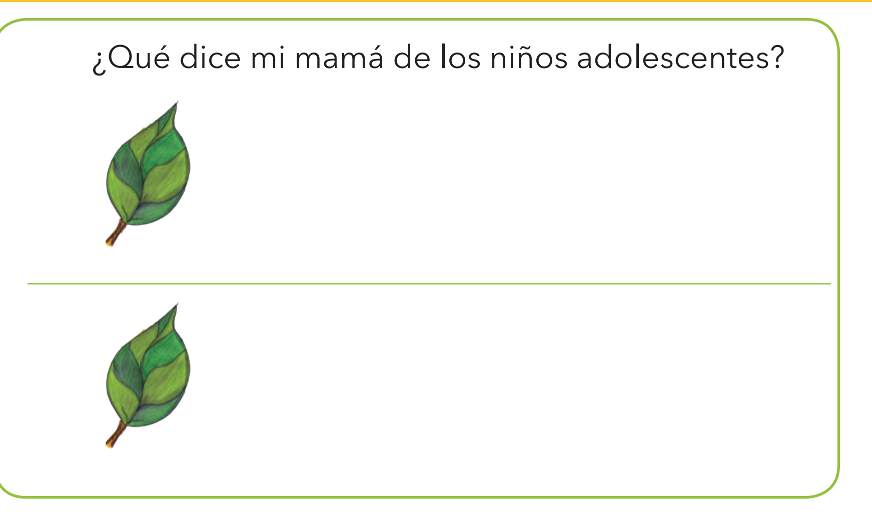




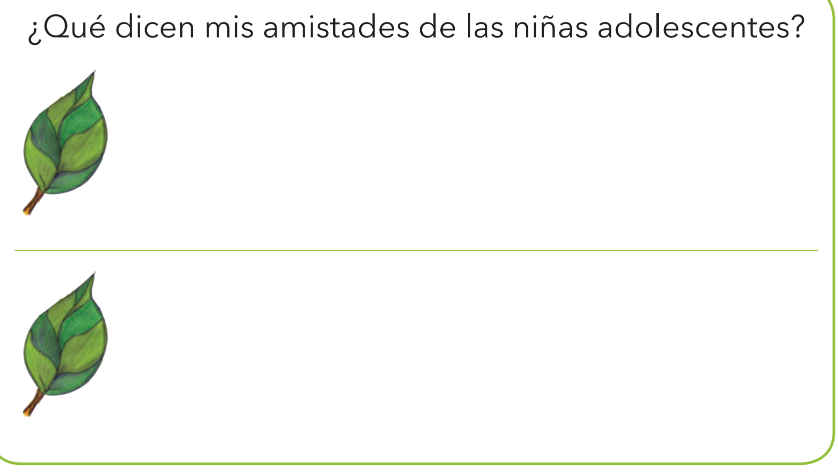
¿Qué dice mi mamá de las niñas adolescentes?



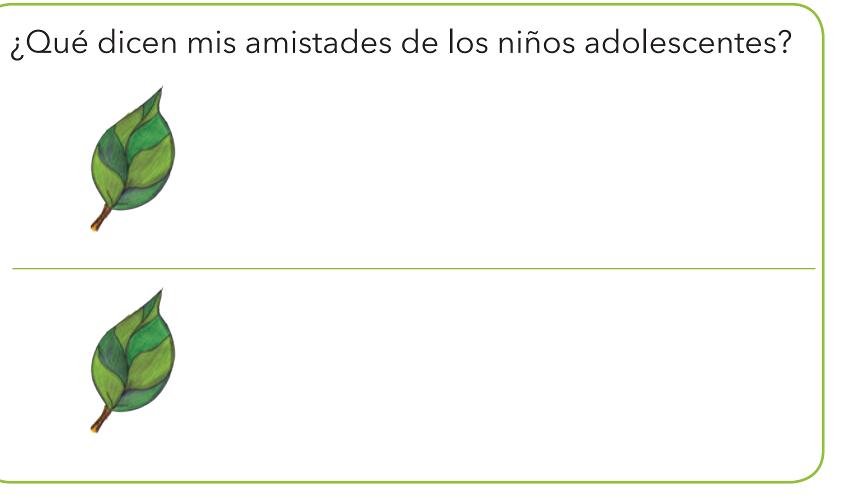
¿Qué dice mi mamá de los niños adolescentes?



¿Qué dicen mis amistades de las niñas adolescentes?



¿Qué dicen mis amistades de los niños adolescentes?

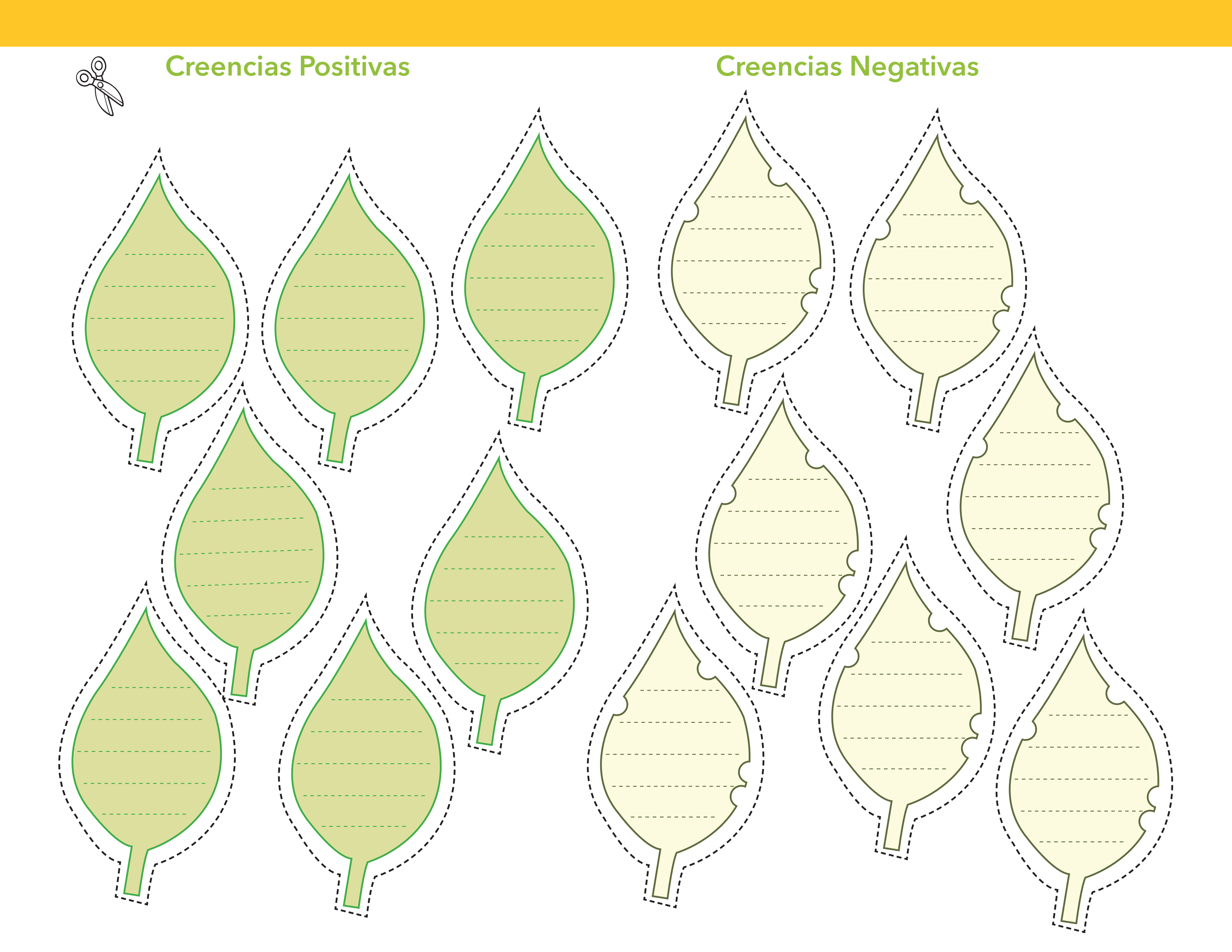


Paso 2

- Selecciona de todas las hojas, las creencias que consideres que te pueden ayudar a cumplir tus metas y sueños.
- Recorta las hojas que están en la página 9, escribe las creencias positivas que más te gustan y pégalas en la copa del árbol "mis creencias".
- Selecciona las hojas con creencias que tu consideres que te frenan a alcanzar tus metas y escríbelas en las hojas con plaga. Luego recórtalas y pégalas en la copa del árbol de mis creencias.



"Lo que piensan los que me rodean, es lo que casi siempre pienso yo"



Creencias Positivas
Creencias Negativas

Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias
Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias Árbol de mis Creencias

Paso 3
Ahora reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe lo que piensas:

Tu árbol de creencias, ¿tiene más hojas verdes o más hojas con plaga?

____

____

¿Te gusta cómo está o te gustaría cambiar algunas creencias?

____

____

____

Elige las creencias que te gustaría cambiar y escríbelas aquí.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Cambiando nuestras creencias para vivir mejor

Para cambiar nuestras creencias debemos ejercitar nuestro cerebro con pensamientos positivos. El cerebro aprende a saber qué recordar en cada momento.

Ejemplo: si me atrevo a hacer cosas nuevas para vencer mis miedos y todo me sale bien, cada vez que quiera hacerlo me recordaré que lo intenté y que me salió bien. Con el tiempo, esto se convertirá en una creencia positiva para mí.

Las creencias positivas y negativas que tenemos en nuestro cerebro son como semillas, y van a crecer tanto como nosotros las reguemos. Si regamos las semillas positivas, esas creencias van a crecer fuertes, y si regamos las negativas, esas serán las que van a dominar nuestros pensamientos.

Para cambiar las creencias negativas, las tenemos que reconocer y cambiar por creencias positivas. Si tomamos una creencia positiva y la repetimos a cada momento, nos ayudará a alcanzar nuestras metas y sueños como mujer o como hombre adolescente.

Mientras más practiquemos, más rápido empezaremos a creer y tener pensamientos positivos que nos ayuden a actuar de manera diferente y lograr nuestras metas.

Veamos un ejemplo:



La creencia negativa es:	La creencia positiva es:
Valgo menos que las demás personas…	Valgo igual que las demás personas…
Todos son mejores que yo…	Puedo ser tan bueno como me esfuerce…
Tengo muchos defectos y pocas cualidades…	Tengo muchas cualidades y algunos defectos…
Para que los demás me acepten tengo que hacer todo bien…	Puedo equivocarme y aun así me van a querer y a aceptar…
Es terrible si las cosas no salen perfectas, como yo espero…	Si las cosas no salen perfectas o como yo espero, también puedo estar bien…
Todo lo malo que me pasa es culpa de los demás…	Las cosas que me suceden, buenas y malas, dependen en una parte de mí y en otra de lo que ocurre a mi alrededor…
Para estar bien, necesito que los demás siempre me cuiden y protejan…	Para estar bien, puedo aprender a cuidarme y protegerme a mí mismo/a…
Debo preocuparme mucho por los problemas de los demás y resolvérselos…	Es bueno que me interese el bienestar de otras personas; puedo ofrecerles apoyo…
Cada problema tiene una solución única y perfecta…	Los problemas pueden resolverse de muchas formas, y las soluciones pueden tener algunos defectos…
No debo confiar en nadie, porque si confío me van a lastimar…	Puedo confiar en los demás, hay personas que pueden equivocarse, pero otras hacen cosas muy bonitas por mi…

Ahora identifica tres creencias negativas que tienes y cámbialas a positivas:

1 ______________________________ 1 ______________________________

2 ______________________________ 2 ______________________________

3 ______________________________ 3 ______________________________

Ejercitando creencias positivas

Lee la siguiente historia e identifica las creencias negativas que no permiten a la protagonista disfrutar su propia forma de ser.

LA PEQUEÑA LUCIÉRNAGA

Había una vez una comunidad de luciérnagas que habitaba el interior de un gigantesco lampati, uno de los árboles más majestuosos y antiguos de Tailandia. Cada noche, cuando todo se volvía oscuro y apenas se escuchaba el leve murmurar de un cercano río, todas las luciérnagas salían del árbol para mostrar al mundo sus maravillosos destellos. Jugaban a hacer figuras con sus luces, bailando al son de una música inventada para crear un sinfín de centelleos luminosos más resplandeciente que cualquier espectáculo de fuegos artificiales.

Pero entre todas las luciérnagas del lampati había una muy pequeñita a la que no le gustaba salir a volar.





No, hoy tampoco quiero salir a volar -decía todos los días la pequeña luciérnaga-. Vayan ustedes que yo estoy muy bien aquí en casita.

Tanto sus padres como sus abuelos, hermanos y amigos esperaban con ilusión la llegada del anochecer para salir de casa y brillar en la oscuridad. Se divertían tanto que no comprendían por qué la pequeña luciérnaga no les quería acompañar. Le insistían una y otra vez, pero no había manera de convencerla. La pequeña luciérnaga siempre se negaba.

¡No quiero salir! -repetía una y otra vez-. ¡No sean necios!

Toda la colonia de luciérnagas estaba muy preocupada por su pequeña compañera.

-Tenemos que hacer algo -se quejaba su madre-. No puede ser que siempre se quede sola en casa sin salir con nosotros.

-No te preocupes, mujer -la consolaba el padre-. Ya verás que cualquier día de estos sale a volar con nosotros.

Pero los días pasaban y pasaban y la pequeña luciérnaga seguía encerrada en su cuarto.

Una noche, cuando todas las luciérnagas habían salido a volar, la abuela de la pequeña se le acercó y le preguntó con mucha delicadeza:

-¿Qué es lo que ocurre, mi pequeña? ¿Por qué no quieres venir nunca con nosotros a brillar en la oscuridad?

-Es que no me gusta volar, -respondió la pequeña luciérnaga.

-Pero, ¿por qué no te gusta volar ni mostrar tu maravillosa luz? -insistió la abuela luciérnaga.

Pues… -explicó al fin la pequeña luciérnaga-. Es que para qué voy a salir si nunca podré brillar tanto como la luna. La luna es grande y muy brillante, y yo a su lado no soy nada. Soy tan diminuta que en comparación parezco una simple chispita. Por eso siempre me quedo en casa, porque nunca podré brillar tanto como la luna.

La abuela había escuchado con atención las razones de su nieta, y le contestó:

-¡Ay, mi niña! Hay una cosa de la luna que deberías saber y, visto lo visto, desconoces. Si al menos salieras de vez en cuando, lo habrías descubierto, pero como siempre te quedas en el árbol, pues no lo sabes.

-¿Qué es lo que he de saber y no sé? -preguntó con impaciencia la pequeña luciérnaga.

-Tienes que saber que la luna no tiene la misma luz todas las noches -le contestó la abuela-. La luna es tan variable que cada día es diferente. Hay días en los que es grande y majestuosa como una pelota, y brilla sin cesar en el cielo. Pero hay otros días en los que se esconde, su brillo desaparece y el mundo se queda completamente a oscuras.



-¿De veras hay noches en las que la luna no sale? -preguntó sorprendida la pequeña luciérnaga.

-Así es -le confirmó la abuela-. La luna es muy cambiante. A veces crece y a veces se hace pequeñita. Hay noches en las que es grande y roja y otras en las que desaparece detrás de las nubes. En cambio tú, mi niña, siempre brillarás con la misma fuerza y siempre lo harás con tu propia luz.

La pequeña luciérnaga estaba asombrada ante tal descubrimiento. Nunca se había imaginado que la luna pudiese cambiar y que brillase o se escondiese según los días.

Y a partir de aquel día, la pequeña luciérnaga decidió salir a volar y a bailar con su familia y sus amigos. Así fue como nuestra pequeña amiguita aprendió que cada uno tiene sus cualidades y por tanto, cada uno debe brillar con su propia luz[1].

[1] *http://kahani.animalec.com/cuentos.htm*

Ahora, identifico y escribo los pensamientos en la historia que no permitían a la pequeña luciérnaga salir en la noche a brillar.

¿De qué cosas se perdía la luciérnaga al no atreverse a salir?

¿Qué pasó cuando pensó positivamente?

Pensar de forma positiva nos hace actuar de forma positiva, y brillar con nuestra propia luz a nivel individual y en comunidad, eso nos permite alcanzar nuestras metas.

Entrenando nuestras mentes

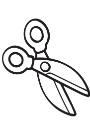
Para que tu mente sea más positiva, repite diariamente ideas positivas. Será como hacer ejercicio para tener una mente sana, fuerte y flexible.

A continuación elige una frase para cada día de la semana y repítela al levantarte, frente al espejo y durante el día, todas las veces que te recuerdes.

Por ejemplo:







Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Me quiero	Valgo mucho	Soy inteligente	Si persevero puedo lograr mis metas y sueños	Me atrevo a hacer cosas nuevas y diferentes	Soy feliz	Soy bonita/ guapo y agradable



El recuadro anterior lo puedes recortar y llevar contigo para recordar y repetir diariamente estas frases positivas.

Escribe frases positivas en las siguientes tarjetas, recórtalas y llévalas contigo para darte mensajes bonitos durante el día, cuando más los necesites.



Valgo mucho



Soy inteligente



Me quiero

Según la cosmovisión maya, un nawal, es la fuerza o espíritu que acompaña a las personas, animales y elementos de la naturaleza. Se puede representar a través de un animal, una flor, un ave o un elemento como el Sol, la Tierra, el agua, el aire.

¡Felicidades!

Haz llegado al final de la unidad 1.

Te invitamos a colorear el siguiente nawal mientras repites la frase con que termina.

¡Nos vemos pronto en la Unidad 2!



Todo lo que me propongo lo puedo lograr

Coloreo el **nawal N'oj** de la sabiduría, repitiendo mentalmente la frase:

"Todo lo que me propongo lo puedo lograr"

¡Pienso y escribo!

A continuación escribo un bonito recuerdo de algo que me pasó el día de hoy. Por ejemplo algo que me hizo reír, que me hizo sentir bien, algo en lo que ayudé o me ayudaron, ver el cielo, una flor bonita, cualquier cosa bonita que te sucedió.

¡Siempre nos pasa algo bueno!



2

¡Estoy cambiando!

2

UNIDAD

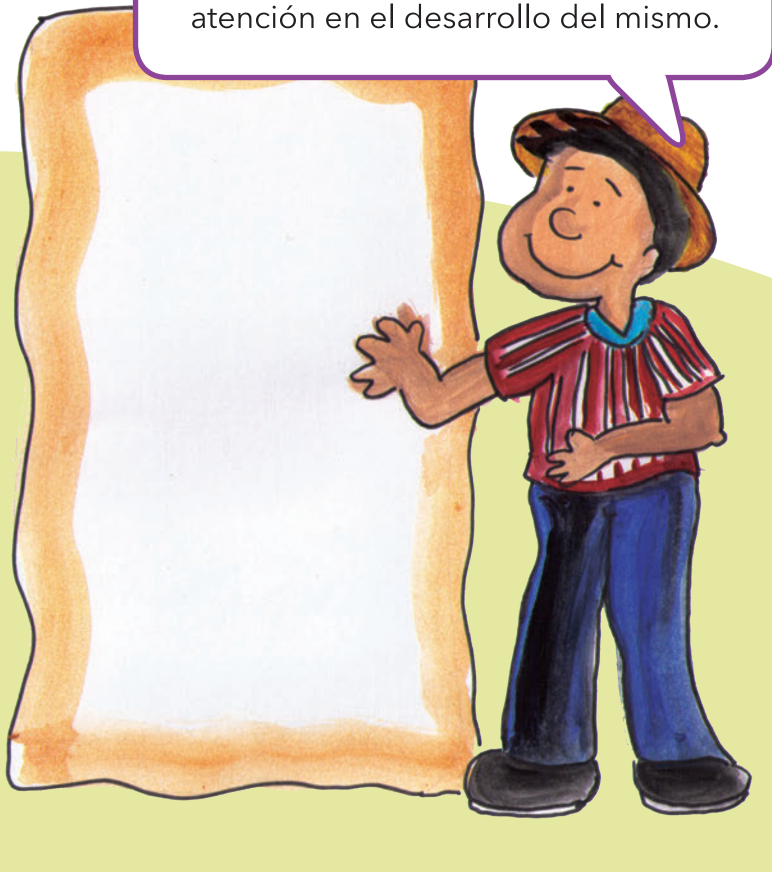
¡Estoy cambiando!

Cuando hablamos de estar cambiando, nos referimos a que algo se está modificando en nuestro cuerpo, algo se está transformando, viéndose un poco diferente, aparecen nuevas formas, nuevas sensaciones y gustos.

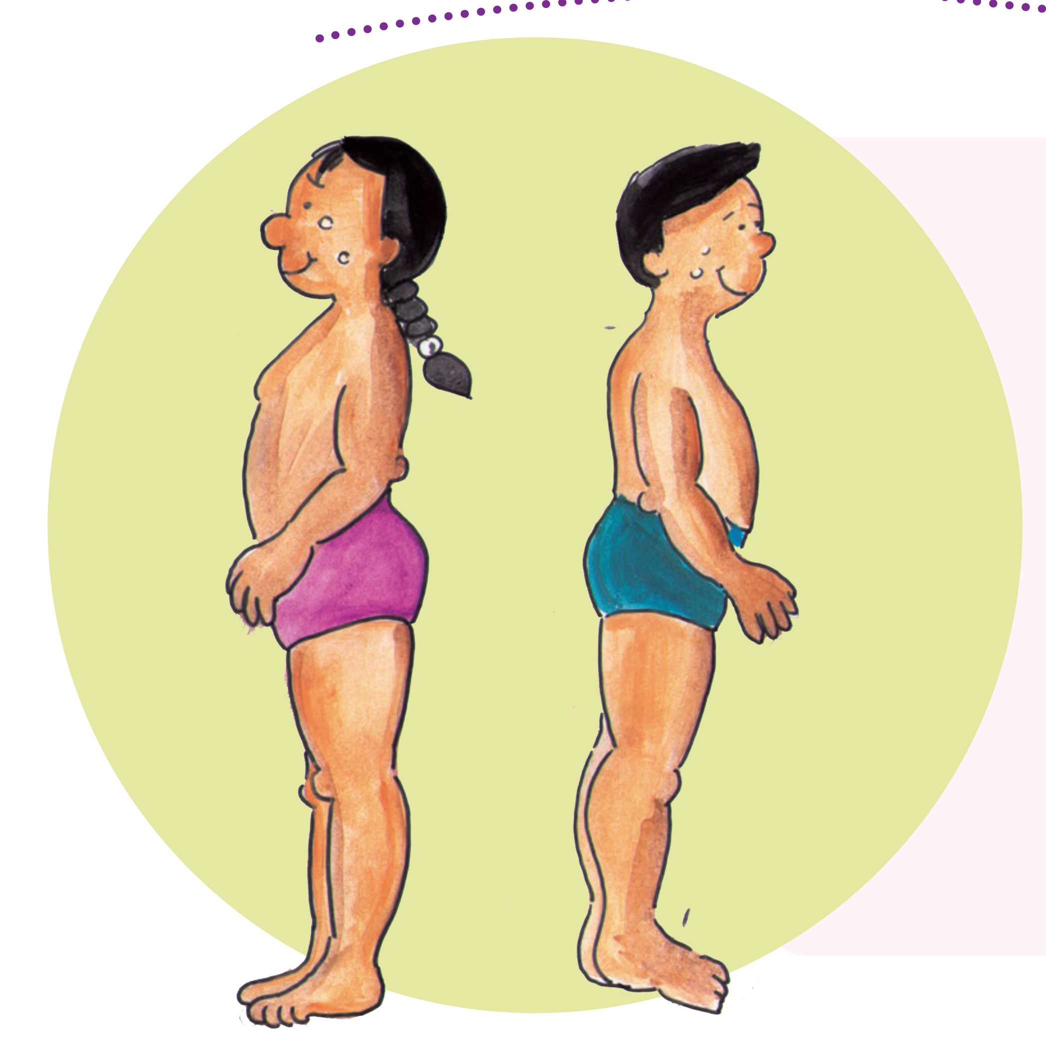
¿Qué cambios has tenido tú?

En esta unidad hablaremos del cambio. ¿Te has dado cuenta alguna vez, cuando una oruga se transforma en mariposa? Algo así también pasa con las y los niños cuando empiezan la adolescencia.

A continuación escribe algunos cambios físicos que hayas observado en tu cuerpo. Esto te permitirá poner más atención en el desarrollo del mismo.



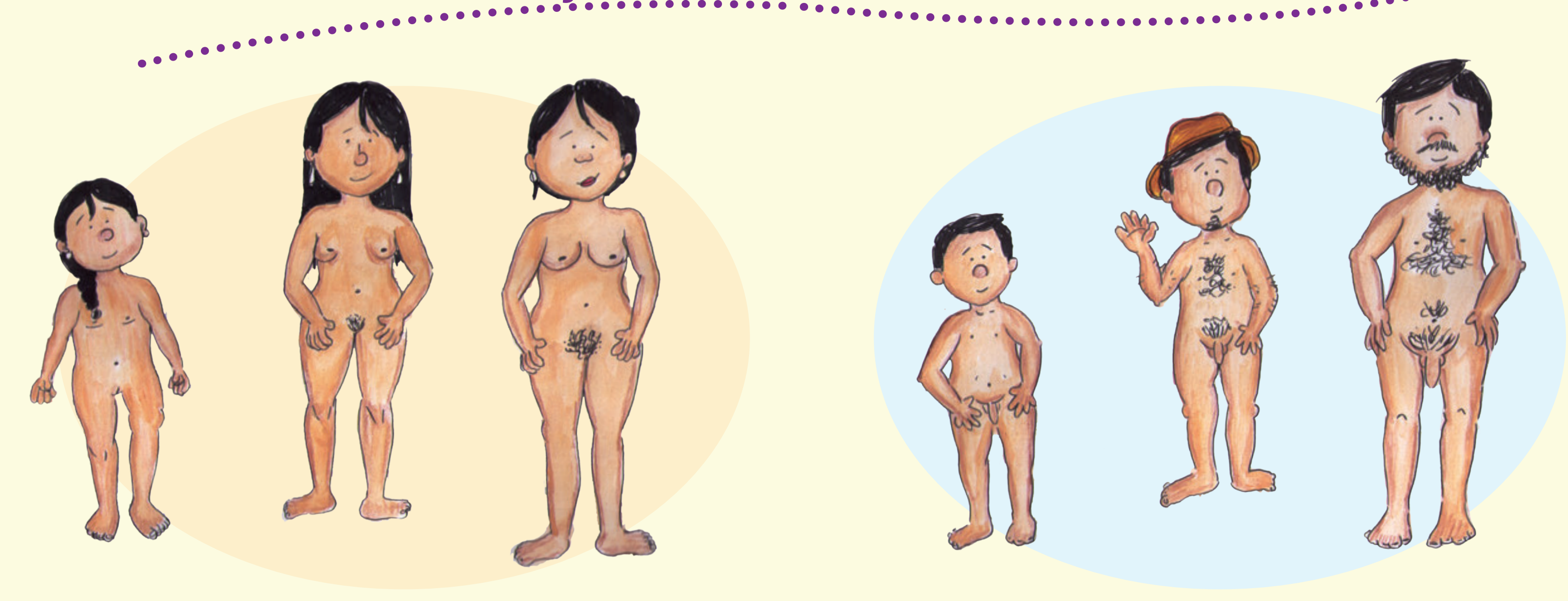
Algunos cambios que te pueden estar sucediendo...



1. Estas creciendo y la ropa ya no te queda.
2. Ahora te gustan las niñas o los niños.
3. Te sientes extraña/o, a veces un poco incómoda/o.
4. Ha empezado a salir vello en tus axilas.
5. Tu voz está cambiando.
6. Sale flujo de tu vagina o pene.
7. Tienes erecciones involuntarias.
8. Has notado que tu busto empieza a crecer.
9. Has crecido algunos centímetros.
10. Te salen barritos en la cara.
11. Experimentas sensaciones cuando tocas durante el baño tus partes íntimas.

Que no te de vergüenza, pues recuerda que los cambios son parte de una proceso natural de tu cuerpo.

Mis cambios físicos durante la adolescencia y "Ser Mujer o ser Hombre adolescente"



Mi feminidad y mi masculinidad son importantes. Todo en la vida tiene una parte femenina y una parte masculina en EQUILIBRIO. Ese equilibrio es importante cuidarlo. Cuando nos respetamos como mujeres y como hombres las relaciones humanas son más sanas, cuando respetamos y valoramos nuestro cuerpo y el de las demás personas podemos vivir más felices y sin violencia.

¿Cómo saber si estoy rompiendo el equilibrio en relación a los cambios en mi cuerpo durante la adolescencia?

Para ello respondamos algunas preguntas:

- ¿Qué siento si alguien toca mi cuerpo sin mi permiso? Puedo sentirme agredida como persona, además esto me hace sentirme desvalorada por parte de la otra persona y el equilibrio se rompe.
- Cuando me obligan a hacer algo con mi cuerpo que no quiero, surgen sentimientos de tristeza, enojo, culpa y malestar del cuerpo. Cuando me obligan a ser algo para agradar a otras personas con mi cuerpo, se rompe el equilibrio.



Hay que cambiar esto para poder lograr el equilibrio. Así que, ¿cómo podemos ayudar a mantener el equilibrio entre lo masculino y lo femenino en nosotros mismos y en nuestra cultura?





- Si alguna persona (mujer u hombre) quiere tocar mis partes genitales… **le digo NO,** corro y aviso a mi maestra, mi mamá/papá o un adulto que le tenga confianza para que me ayude.
- Si alguna persona (mujer u hombre) quiere obligarme a hacer algo con mi cuerpo… **le digo NO**, corro y aviso a mi maestra, mi mamá/papá o un adulto que le tenga confianza para que me ayude.
- Si alguien me quiere besar a la fuerza… **le digo NO**, corro y aviso a mi maestra, mi mamá/papá o un adulto que le tenga confianza para que me ayude.





De esta forma estaré respetándome y haciendo que otras personas me respeten. Así mantendré un equilibrio en mis relaciones con las demás personas y conmigo.

Reflexiona qué otras situaciones te han hecho sentirte mal, cuando te dicen algo que tenga que ver con tu cuerpo. ¡Anótalo!

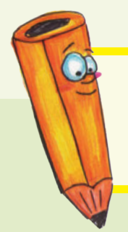


Trabajo individual

Sopa de Letras

En la balanza de sopa de letras busca los elementos claves para el respeto de tu cuerpo y de las relaciones entre hombres y mujeres representados como el equilibrio entre lo femenino y masculino.

R	E	S	P	E	T	O	Z	J	I	T	S	P	Y	V	M	N	O	P	C	Q	R	B	M	P	E	Q	M	K
Q	T	N	A	D	A	A	L	A	F	U	E	R	Z	A	H	D	E	P	I	E	B	M	N	K	W	I	U	P
J	E	R	T	U	L	I	S	T	H	O	P	C	Q	R	B	M	P	E	Q	M	K	Z	H	I	U	M	Q	U
Q	R	B	M	P	E	Q	M	K	Z	H	I	U	N	A	D	I	E	M	E	G	R	I	T	A	R	T	U	L
Z	E	I	R	T	X	J	K	L	N	B	V	J	E	R	T	U	L	I	S	T	H	O	P	C	Q	M	K	Z
M	I	S	P	A	R	T	E	S	I	N	T	I	M	A	S	S	O	L	O	L	A	S	T	O	C	O	Y	O
T	R	B	M	D	Q	X	H	I	R	T	X	J	K	L	N	B	V	J	I	T	S	P	Y	V	M	N	H	O
H	A	G	O	L	O	Q	U	E	M	E	H	A	C	E	S	E	N	T	I	R	B	I	E	N	T	X	J	K
K	J	V	R	W	Z	X	Y	M	T	H	Ñ	O	Y	U	I	R	Q	X	B	N	M	I	O	W	E	T	Y	G
H	X	N	I	U	N	B	E	S	O	A	L	A	F	U	E	R	Z	A	H	M	N	Y	R	S	B	W	Y	L
J	E	R	T	U	L	I	S	T	H	O	P	C	Q	R	B	M	P	E	Q	M	K	Z	H	I	U	M	Q	U
T	G	H	J	K	L	L	U	N	Y	R	V	M	Ñ	O	Q	D	V	T	Y	X	N	M	P	O	T	U	Y	N
V	N	A	D	I	E	M	E	P	U	E	D	E	A	G	R	E	D	I	R	N	B	V	J	I	T	S	P	O



Al finalizar reflexiona sobre lo que pasaría si estos elementos no se respetan. **¡Anótalo!**

Solución:
- Respeto
- Nada a la fuerza
- Mis partes íntimas solo las toco yo
- Ni un beso a la fuerza
- Hago lo que me hace sentir bien
- Nadie me puede agredir
- Nadie me grita

¡Empezando a conocerme un poco más!

Cuando empezamos a conocer nuestro cuerpo es posible que pienses:

- Me dan ganas de verme y de tocarme.
- Me gustan otras personas de mi edad.
- Quiero hablar de estas cosas con alguien.
- Algunas cosas me dan vergüenza.
- Me gustaría saber si es bueno o si es malo lo que me pasa, me gusta pero me preocupa cambiar, pero es algo que se siente tan bien.

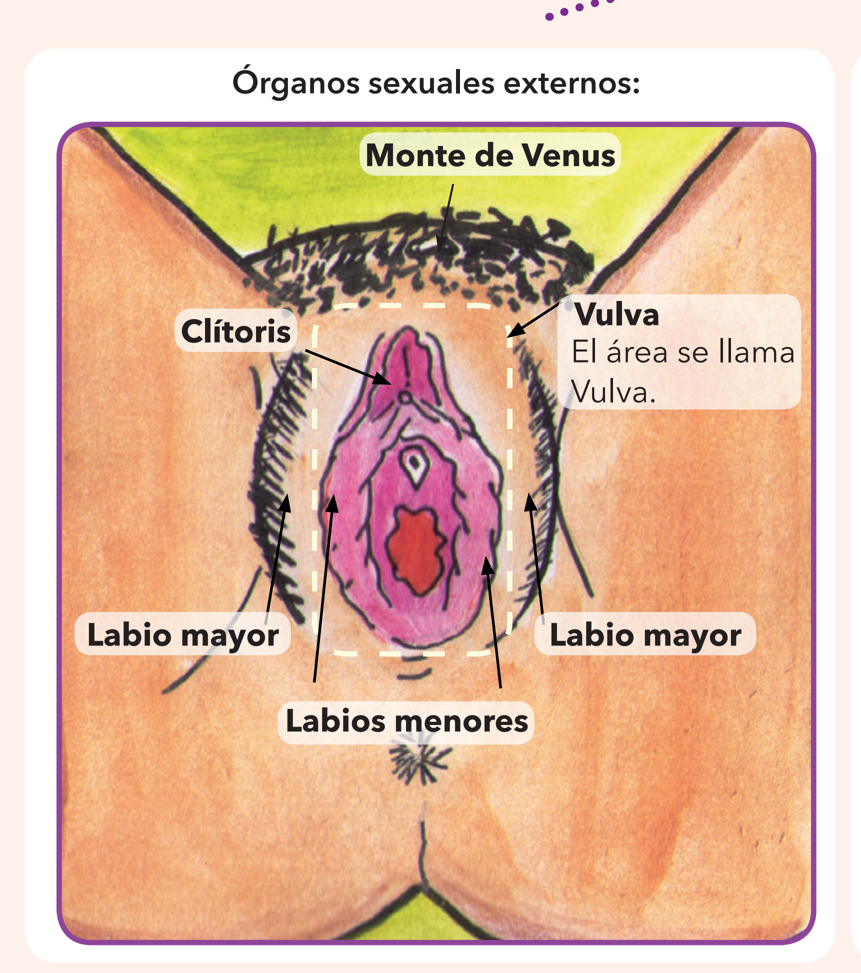
Pues déjame decirte que todo esto es normal y que nos sucede a todas las personas en la adolescencia. Es un proceso natural en los seres humanos, así que no tienes por qué sentir vergüenza, solo empieza a conocerte. Bienvenida/o a una nueva etapa de la vida.

¡Así es! Por eso es importante que conozcas los órganos internos y externos de tu aparato reproductivo sexual y para qué sirven. ¡Pon atención!

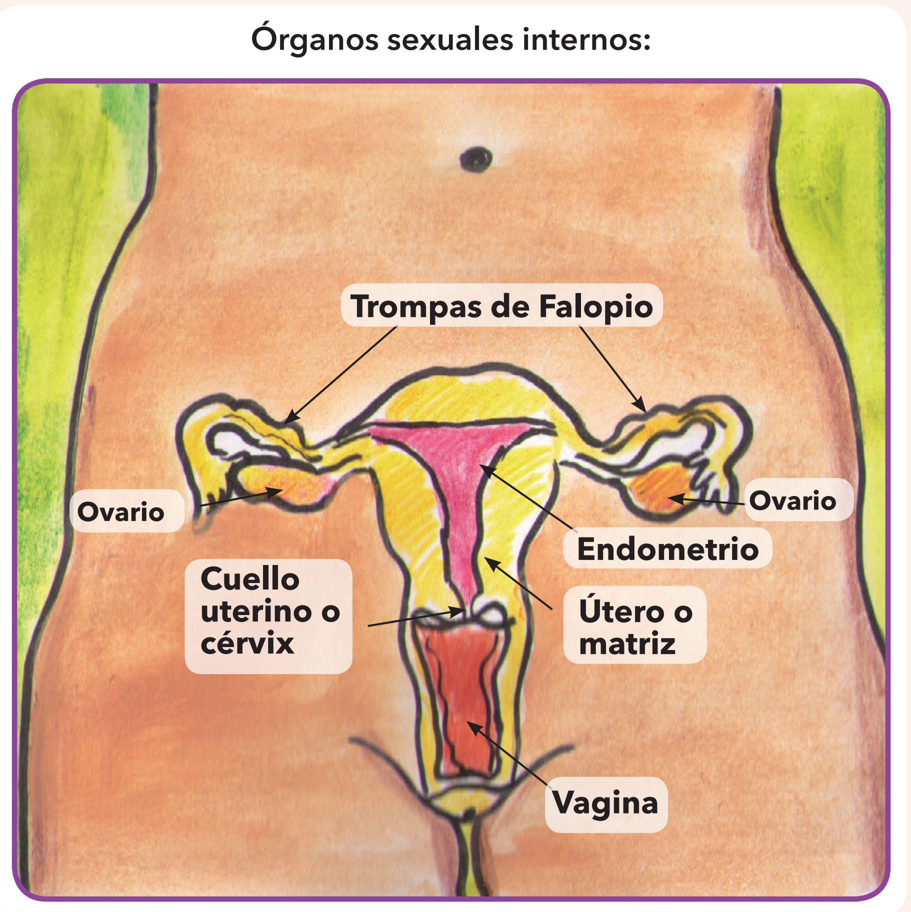


Conociendo mis órganos sexuales
Órganos sexuales femeninos

Órganos sexuales externos:

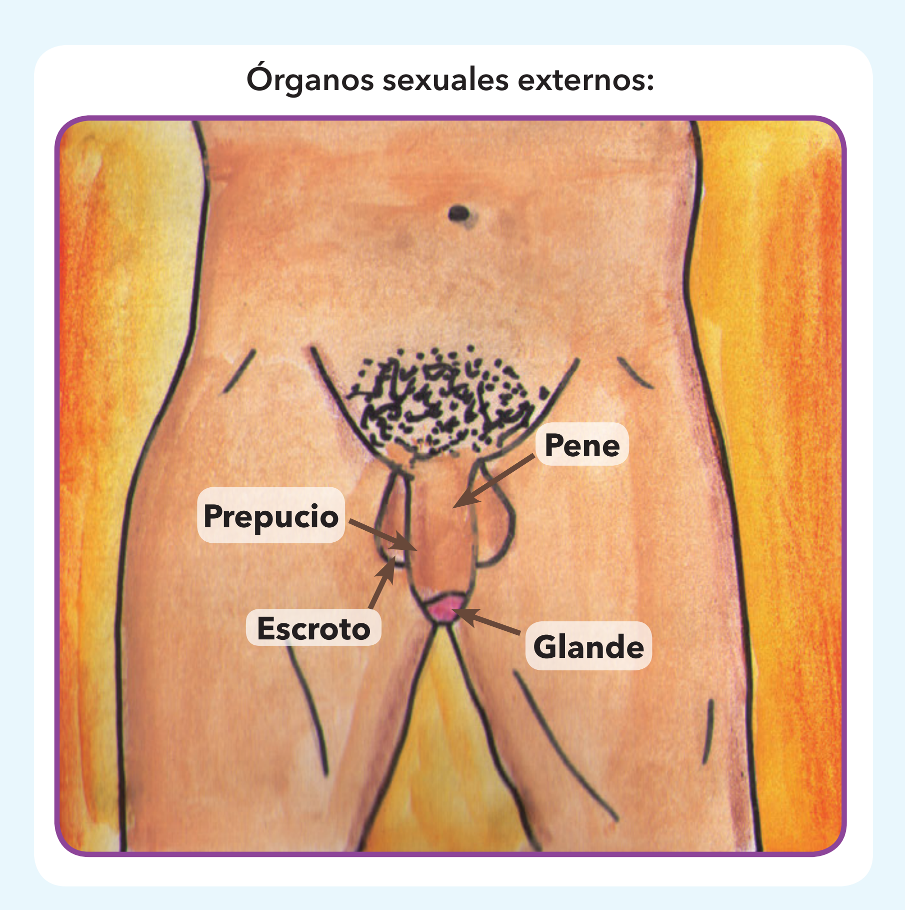


Órganos sexuales internos:

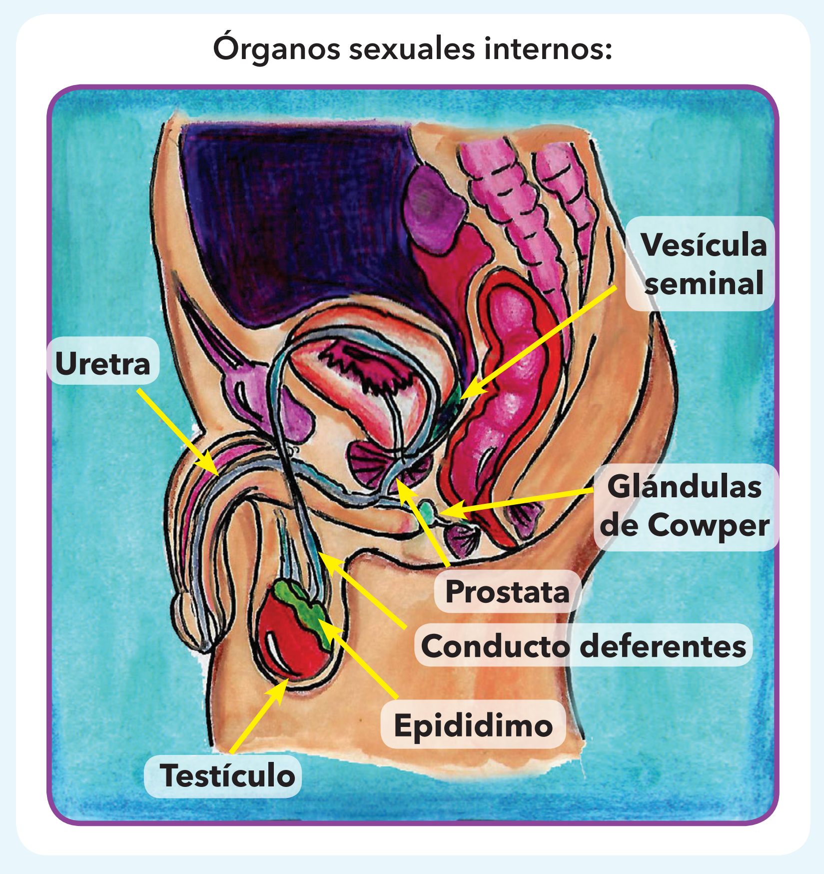


Conociendo mis órganos sexuales
Órganos sexuales masculinos

Órganos sexuales externos:



Órganos sexuales internos:

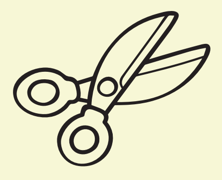


Conociendo mis órganos sexuales



Rompecabezas "Conociendo mis órganos internos - externos y sus funciones"

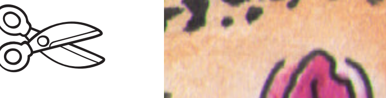
A continuación en grupos de tres, recorten las partes del rompecabezas que están en los lados de las páginas 36, 38, 40 y 42. Empiecen a jugar armándolo y péguenlo donde se indica. Cada parte que recorten búsquenla en la lista correspondiente al órgano sexual y léanla para que recuerden sus funciones.

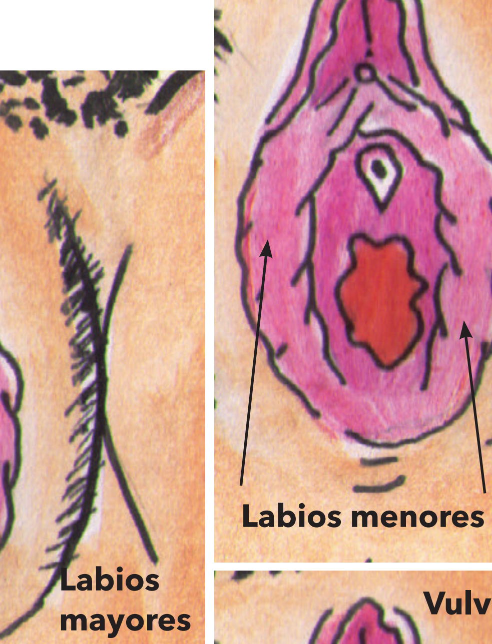




Ser “Mujer” adolescente

Órganos sexuales externos:







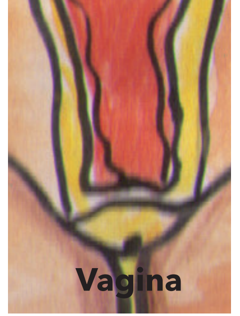
Ser "Mujer" adolescente

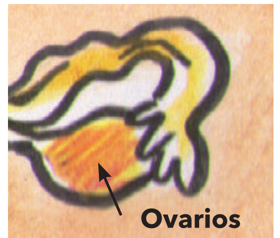


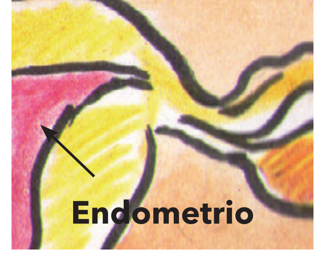
Órganos sexuales externos:

Vulva: conjunto de órganos y estructuras genitales, formado por el Monte de Venus, los labios mayores y menores, el clítoris y el vestíbulo. Es la parte visible de los órganos sexuales de la mujer.
Monte de Venus: colchón de tejido graso situado en el pubis, que es la parte inferior del abdomen. Durante la adolescencia se empezará a cubrir de vello.
Labios mayores: son dos pliegues de color obscuro que sobresalen en la vulva.
Labios menores: están situados en el interior de los labios mayores. Cubren y rodean el clítoris. Son muy sensibles.
Clítoris: Órgano pequeño que tiene gran cantidad de terminaciones nerviosas, es por ello que es muy sensible a la estimulación.













Ser "Mujer" adolescente

Órganos sexuales internos:

Ser "Mujer" adolescente



Órganos sexuales internos:

Vagina: Conducto de 8 o 12 centímetros de largo que comunica a la vulva con el útero. Tiene muchas terminaciones nerviosas, por ello también es muy sensible.
Cuello uterino o cérvix: es un conducto que conecta la vagina con el útero. Es una zona sensible al cáncer, por ello es necesario que las mujeres que han iniciado su vida sexo genital se hagan un examen de Papanicolaou anualmente para detectar esta enfermedad y buscar su cura.
Útero o matriz: es un órgano hueco y elástico que se encuentra en la parte baja del abdomen. Su función es alojar al óvulo fecundado para dar paso al embarazo.
Endometrio: es una capa interna que recubre el útero. Se forma mensualmente pues su función es recibir al óvulo fecundado para darle paso al embarazo. Si no se da una fecundación, esta capa se desprende y se convierte en la menstruación que sale del cuerpo de las mujeres cada mes.
Trompas de Falopio: son dos tubos que conectan al útero con los ovarios. En las trompas de Falopio se produce la fecundación.
Ovarios: dos órganos que se ubican al extremo de cada trompa de Falopio. Tienen la forma y el tamaño de una almendra, y son las encargadas de producir los óvulos y las hormonas, progesterona y estrógeno.



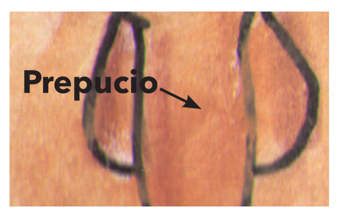


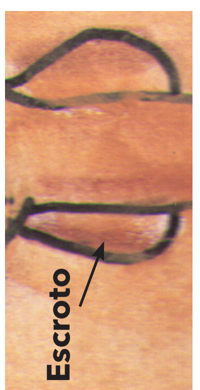
Ser “Hombre” adolescente

Órganos sexuales externos:









Ser "Hombre" adolescente

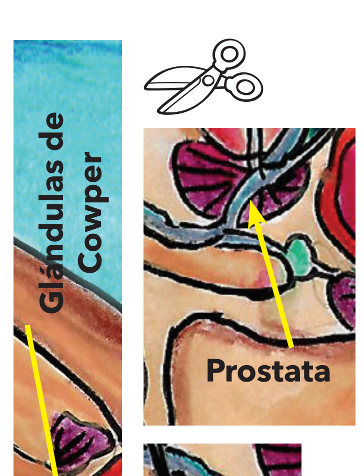


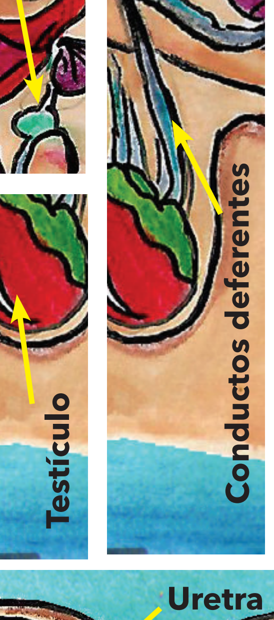
Órganos sexuales externos

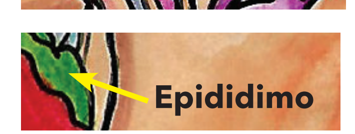
Pene: es un órgano alargado y cilíndrico que al ser estimulado (excitación) se llena de sangre y aumenta de tamaño, a eso se le llama erección. El tamaño del pene varía en cada hombre.
Glande: En el extremo del pene se encuentra el glande (o cabeza) y el prepucio que es la membrana que recubre al glande. El glande está compuesto por muchas terminaciones nerviosas y por eso es muy sensible. Allí se encuentra el meato urinario que permite que se expulse la orina y el semen, nunca al mismo tiempo.
Prepucio: es la tela que cubre al glande. Varía en cada hombre. Debe lavarse diariamente para evitar que se produzca mal olor.
Escroto: Es la especie de bolsa bajo el pene, que cubre los testículos y les ayuda a una adecuada producción de espermatozoides.

Ser “Hombre” adolescente

Órganos sexuales internos:







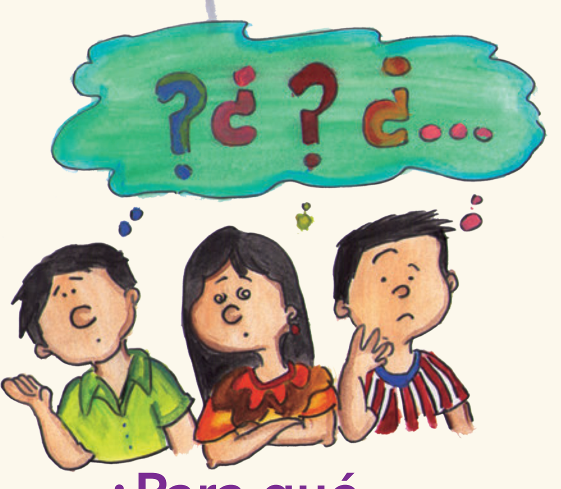


Ser "Hombre" adolescente



Órganos sexuales internos:

Testículos: son dos glándulas en forma de huevo (por eso les llaman así) que producen la hormona llamada testosterona y también, los espermatozoides. Su tamaño aumenta durante la adolescencia.
Epidídimos: rodean los testículos en la parte superior y allí se alojan los espermatozoides para terminar de madurar y se acumulan hasta el momento de la eyaculación.
Conductos deferentes: es un conducto para cada testículo y conducen a los espermatozoides desde el epidídimo hasta las vesículas seminales.
Vesículas seminales: son dos estructuras en forma de saco que se encuentran situadas detrás de la vejiga, a los lados de la próstata. Protegen y nutren a los espermatozoides.
Próstata: Glándula que rodea a la uretra. Produce un líquido alcalino, claro y lechoso que nutre a los espermatozoides. Este líquido junto al líquido de las vesículas seminales forman el semen.
Glándulas de Cowper: son dos glándulas que se encuentran debajo de la próstata y su función es secretar el líquido pre eyaculatorio. Este líquido es transparente y es secretado cuando en el momento de mucha excitación; aunque no es el semen, podría contener algunos espermatozoides y provocar un embarazo.
Uretra: Conducto que se inicia en el cuello de la vejiga y termina a nivel del glande, en el meato urinario. Expulsa orina y el semen de la eyaculación.



¿Para qué me sirve conocerlos?

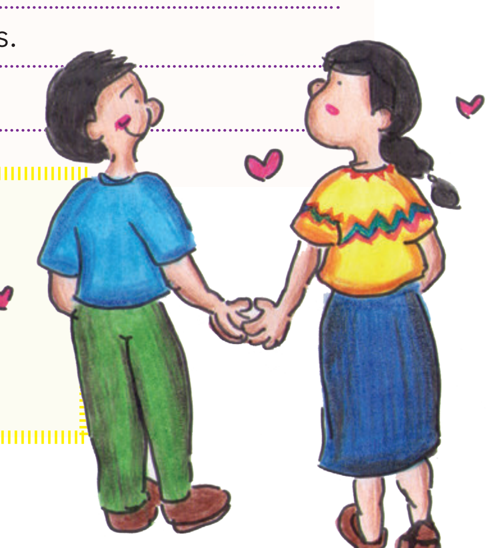
Es importante conocer tu sistema reproductor como mujer u hombre adolescente porque:

- Es tu cuerpo y debes de conocerlo, explorar cada una de sus partes, saber cuál es su funcionamiento y cómo puede reaccionar tu cuerpo.
- Saber que la menstruación y eyaculación puede suceder en cualquier momento y es natural.
- Si tienes un novio o novia saber cuáles son los riesgos para no tener un embarazo no deseado.
- Saber en qué momento puedes quedar embarazada o no; en eso hay que tener mucho cuidado porque todavía tienes un mundo por explorar y muchos sueños que alcanzar como persona.

¿Cuáles son los cambios emocionales que pueden ocurrir durante la adolescencia?

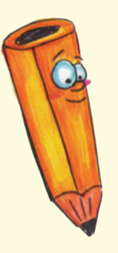
- Te puedes volver sensible a las personas, las cosas te enojan, te caen mal, estas en rebeldía.
- Cambias la manera de expresar tus sentimientos, no quieres que tu mamá o papá te abracen o te besen en la calle.
- Sientes que necesitas un espacio y mayor autonomía.
- Quieres tomar tus propias decisiones.
- Tienes fantasías sexuales.
- Te enamoras.

Si algo de esto te está ocurriendo, no te preocupes, es parte del cambio natural en la adolescencia.





Trabajo individual



"El cerebro y corazón de respuestas"



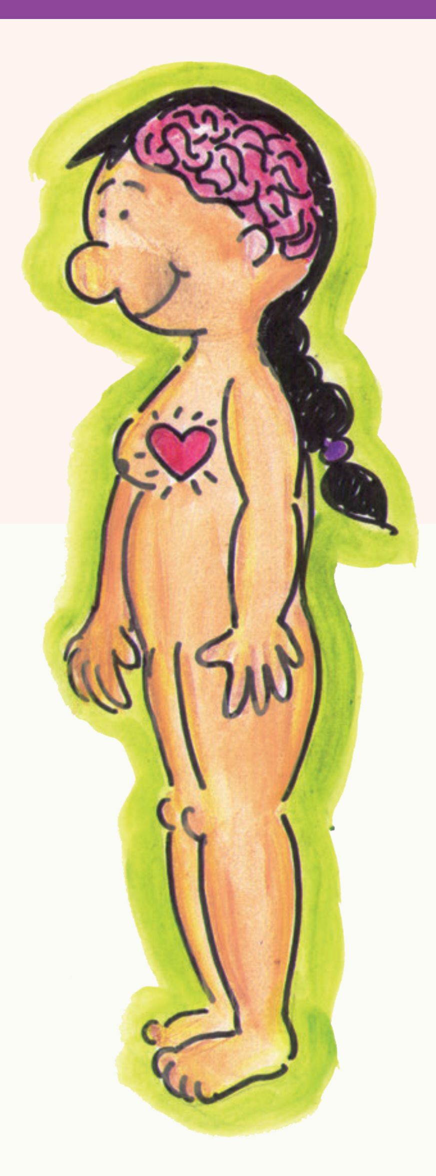
A continuación se te presenta un listado de emociones, en la parte derecha escribe una posible razón que como adolescente tienes para esta emoción, es decir por qué crees que reaccionas así. Luego, pregúntale a otra persona que haría para sentirse mejor en esta situación.
Anótalo.

Emoción	¿Por qué crees que te sucede?	Buscando posible solución
Rebeldía		
Vergüenza		
Sueños húmedos		
Ganas de tocarme		

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es el conjunto de cualidades que abarca toda una persona, no sólo tiene que ver con el aparato reproductor, sino con otros aspectos como el psicológico, afectivo, social, cultural y ético.

Puede decirse que la sexualidad no es algo que tenemos, sino algo que somos. No es solo cuestión de cuerpo, cuenta mucho el corazón y la cabeza.



¿Cuál es la relación entre la sexualidad y los sueños que quiero alcanzar?

Para alcanzar mis sueños como "Mujer" o como "Hombre" debo respetarme y enseñar a las demás personas que me respeten. Por eso:

- ✔ Cuando tengo dudas busco personas adultas de mi confianza que me puedan ayudar.
- ✔ Cuando alguien me agrede o me quiere obligar a hacer algo con mi cuerpo, lo denuncio a personas de mi confianza para que me ayuden.
- ✔ Si quiero tener relaciones sexuales con otra persona de mi edad, consulto qué hacer para protegerme de las enfermedades y no quedar embarazada.



¡Reflexionando!

¿Hasta dónde quiero llegar en mi vida? Escribe algunas metas personales que tienes para tu vida.

INICIO

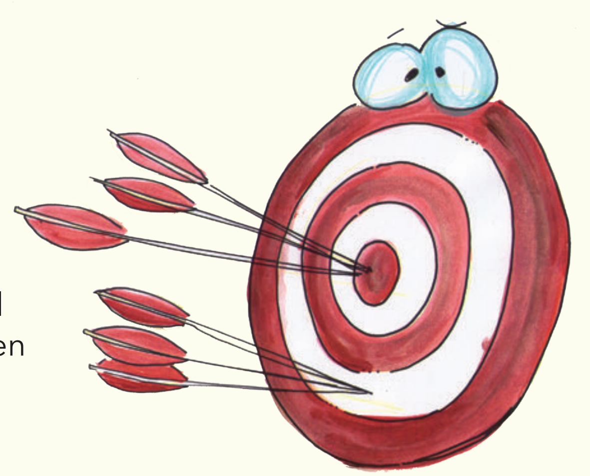
CAMINO

META

Viviendo mi sexualidad sin riegos... ¡Hay tiempo para todo!



Trabajo individual



"Tiro al blanco, no al rojo"

En un tiro al blanco identifico 3 acciones por cada color. En el color rojo las acciones que pueden provocar mayor riesgo; y en blanco las que son naturales en esta etapa de la adolescencia. Indico a la par cual podría ser el efecto de esa acción en la vida de las y los adolescentes. Coloca 3 flechita en la parte roja del tiro al blanco y 3 en la parte blanca.

Ejemplo:

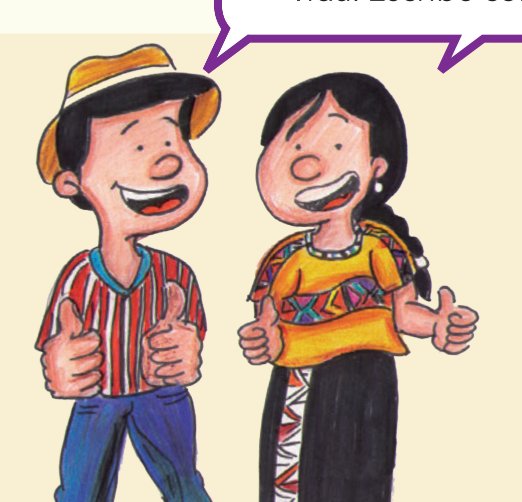
Acción	¿Es natural o no?	¿Cuál es el riesgo?
Me gusta tocarme.	Sí es normal que "yo" a mi edad quiera experimentar con mi cuerpo.	Ninguna otra persona puede tocar mis partes íntimas porque podría violarme, abusar de mí o agredirme.

Plan de acción para cumplir mis sueños

A continuación identifico acciones para prevenir situaciones y cumplir mis sueños. Los anoto en la tabla siguiente.

¿Cuáles son mis sueños?	¿Qué puedo hacer para cumplirlos?	¿Qué tengo que hacer para que mis sueños no se vean amenazados?
		Por ejemplo: Cuidarme de estas amenazas: ✓ Embarazos no deseados ✓ Violaciones sexuales ✓ Etc.

Es importante finalizar reflexionando sobre lo que haz aprendido en esta unidad para la vida. Escribe con tus palabras algunas ideas.





¡Felicidades!
Haz llegado al final de la unidad 2.
Te invitamos a colorear el siguiente nawal mientras repites la frase con que termina.

¡Nos vemos pronto en la Unidad 3!

Según la cosmovisión maya, un nawal, es la fuerza o espíritu que acompaña a las personas, animales y elementos de la naturaleza. Se puede representar a través de un animal, una flor, un ave o un elemento como el Sol, la Tierra, el agua, el aire.



Me transformo y soy feliz cada día

Coloreo el **nawal Aq´ab'al** del amanecer y renovación de las etapas de la vida, repitiendo mentalmente la frase:

"Me transformo y soy feliz cada día"

¡Pienso y escribo!
A continuación escribo un bonito recuerdo de algo que me pasó el día de hoy. Por ejemplo algo que me hizo reír, que me hizo sentir bien, algo en lo que ayudé o me ayudaron, ver el cielo, una flor bonita, cualquier cosa bonita que te sucedió.
¡Siempre nos pasa algo bueno!



3

UNIDAD

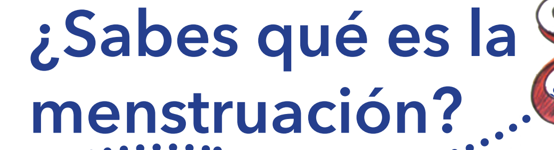
Una regla importante

3
UNIDAD

Una regla importante

En esta unidad hablaremos sobre la menstruación, el ciclo menstrual, sobre qué es y qué se dice de ella.

Trataremos de descubrir algunos mitos y también la forma en que podemos abordarla.



¿Sabes qué es la menstruación?



El cuerpo humano está formado por huesos, órganos, músculos y piel. Los órganos hacen que el cuerpo funcione.

Pero los seres humanos también tenemos algo más que hace que el cuerpo funcione, es una sustancia que se genera en el mismo cuerpo a la que llamamos "hormonas", las hormonas son como mensajitos químicos que andan por todo nuestro cuerpo, y son las encargadas de hacernos crecer. Las hormonas también nos ayudan a que vaya creciendo nuestro pelo, dientes, uñas, cuerpo y que funcione bien.

Por ejemplo, los cuerpos de las chicas y chicos en la adolescencia son distintos en algunas cosas.

¿Recuerdas que las mujeres y los hombres tenemos diferentes órganos reproductores?

Las mujeres tienen vagina y los hombres pene.



Las mujeres también tenemos óvulos, los óvulos nos sirven para que cuando las mujeres seamos adultas y queramos tener hijos e hijas, podamos quedar embarazadas.

Pero OJO… para que una persona pueda tener hijos e hijas hay que tener un papá para el bebe y muchas otras condiciones económicas, sociales y culturales resueltas que veremos en otra unidad.

Para mientras debes saber que el ÓVULO madura como una fruta y se cae cada mes. **¿Cómo sucede esto?...El óvulo** que madura se cae y sale de nuestro cuerpo en forma de sangre cada mes.

¡No hay que tener miedo!…es un proceso natural como respirar, caminar, reír, llorar. Lo que pasa es que el óvulo se vuelve líquido para poder salir.

Tener menstruación no significa que ya eres mayor, todavía falta que otras partes de tu cuerpo y tus emociones crezcan, maduren y tomen responsabilidad. Mientras esto pasa hay que cuidarse a sí misma y aprender a conocerse con tranquilidad.

Así que no te preocupes, sigue disfrutando tu etapa de adolescente… sólo toma algunas precauciones.

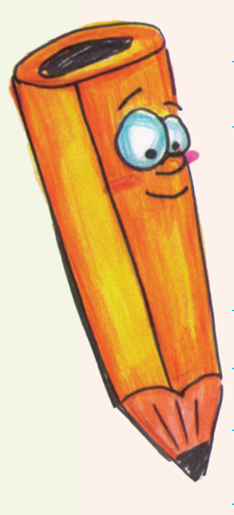
¿Cómo me siento física y emocionalmente durante la menstruación?

…es posible que durante el mes vaya teniendo estas emociones cuando empiece a venirme la menstruación. A veces me sentiré triste, luego alegre, algunos días enojada, otros con ganas de llorar.

No te preocupes, eso le ha pasado a todas las mujeres en el mundo. Pronto te conocerás mejor y lo podrás sentirte tranquila fácilmente.



¿Qué puedo hacer con mis emociones en esos días?

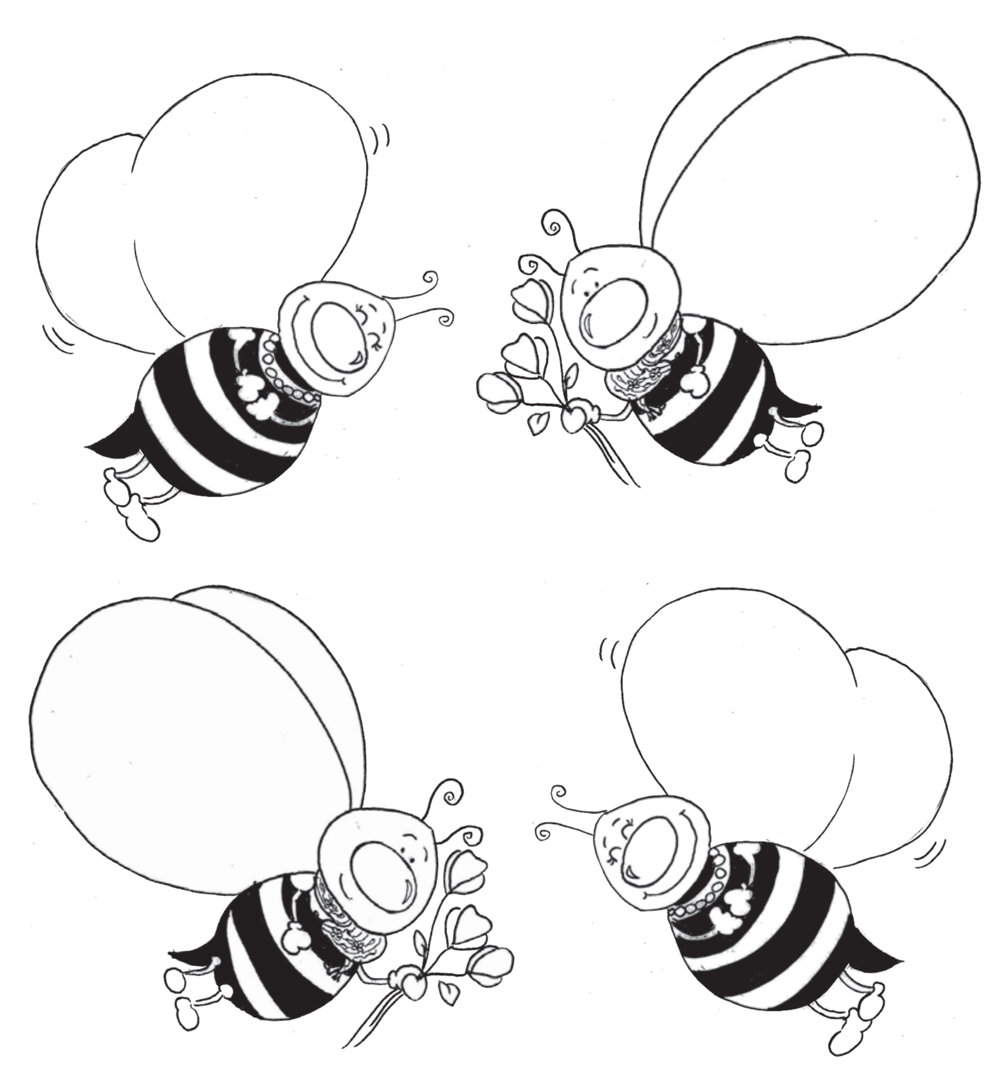


- Leer un libro
- Hacer cosas para mí, es un buen momento para acariciarme, darme un baño con tiempo para explorar mi cuerpo
- Ver una película yo sola
- Pensar en mis sueños y metas
- Escribir sobre algo que me gusta
- Evitar estar con personas que me enojan
- Hacer lo que me gusta y puedo
- Si me enojo, cuento hasta 10 antes de responder
- Hacer deporte, pinto, dibujo



Trabajo individual

A continuación escribo en cada abeja las cosas que me gusta hacer y que me hacen feliz para recordarlas cuando me sienta triste o de mal humor.





Ahora hablaremos un poco de lo que es el ciclo menstrual...

Anota aquí lo que pienses que es el ciclo menstrual

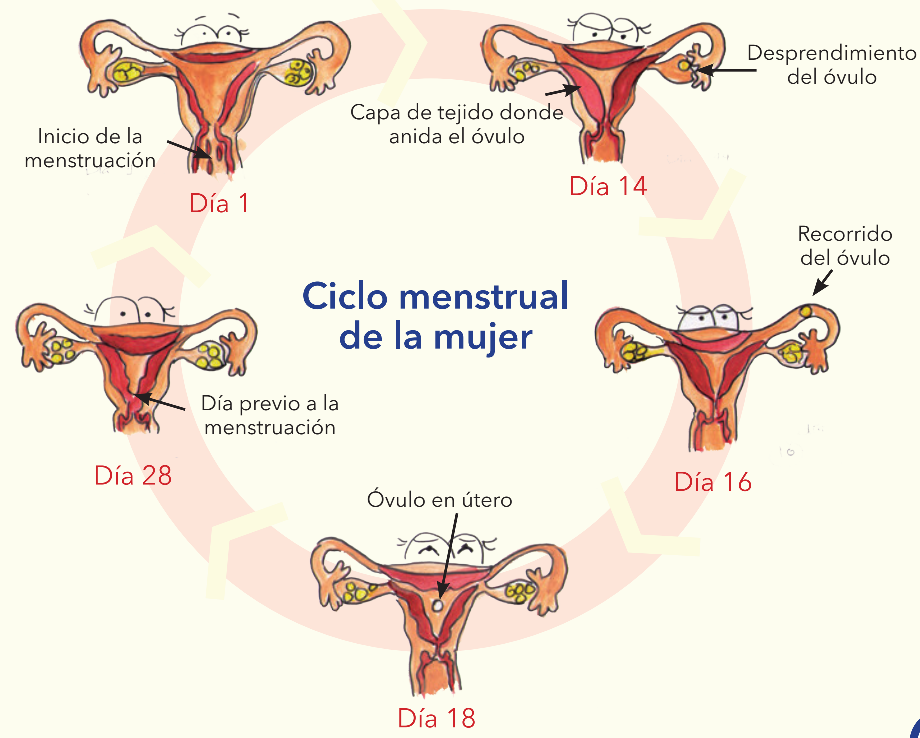
¿Sabes qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es el inicio de la preparación del cuerpo para ser mujer, también es la preparación del cuerpo para poder ser mamá cuando quieras. Así que si eres una adolescente, todavía tienes muchos sueños y metas por cumplir. No te preocupes, en unos años podrás decidir si quieres o no tener hijos o hijas, hay tiempo para todo. Ahora estudia y cumple tus sueños.

Se llama ciclo menstrual porque ocurre todos los meses y dura entre 28 y 32 días para que vuelva a repetirse. El ciclo se mide desde el primer día de sangrado. Cuando se vaya cumpliendo el ciclo es importante tener a mano una toallita sanitaria para no manchar tu ropa, no tienes que asustarte ni avergonzarte, sólo te la tienes que poner entre tu vulva y el calzón para que la sangre la absorba la toallita y estar atenta a cambiar la toalla cuando se vaya llenando de sangre.

Es importante que sepas que este sangrado puede durar entre 2 y 5 días y a veces puede ocasionar algunos dolorcitos en el vientre.

Lo bonito de esta etapa es que mis células se renuevan, mi piel se pone bonita, me siento y me veo más bonita, me puedo enamorar si me respetan, y muchas cosas me hacen feliz. **Aquí empieza una nueva etapa en mi vida.**



¿Cómo funciona el ciclo menstrual? (Fertilidad)
¿Por qué es importante conocerlo?

Como anteriormente te dije, cuando empiezas a tener la menstruación, puedes quedar embarazada si no te cuidas. Entonces si quieres cumplir tus sueños ahora que eres una adolescente, todavía no tienes que tener hijos o hijas. **Diviértete, hay tiempo para todo.**

Te dije que se empieza a contar el ciclo desde el primer día que te viene el sangrado, a ese día le llamaremos día 1 y puede durar hasta el día 5, si te das cuenta en el dibujo de abajo está pintado de rosado, esos son los días de tu menstruación. Los días que tienes que tener mucho cuidado son los que están marcados como días fértiles, se dice que los días fértiles son del 11 al 18, en estos días no puedes tener relaciones sexuales porque puedes quedar embarazada y además tienes que cuidarte todo el tiempo porque también alguien podría contagiarte una enfermedad de transmisión sexual. Entonces ten cuidado, y empieza a llevar la cuenta de tu ciclo menstrual.

Para quedar embarazada tiene que haber un acto íntimo entre un pene y una vagina, no puedes quedar embarazada con un beso, pero recuerda nada a la fuerza y nada de pruebas de amor. El mejor amor es cumplir tus sueños.

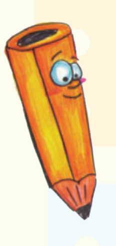
Si ya te vino por primera vez tu menstruación, te invito a que empieces a llevar la cuenta haciendo un ciclo igual que en la gráfica anterior. Marcando el primer día de tu sangrado con el 1. Así podrás saber los días en que estás fértil y cuidarte mucho más. Recuerda nadie debe tocar tus partes íntimas, solo tú y nadie te debe besar a la fuerza, ni abrazar a la fuerza. Si alguien lo intenta hacer, aléjate y coméntale a una persona adulta de tu confianza.



Trabajo individual

A continuación dibuja tu ciclo menstrual para que puedas llevar tus cuentas.

Ahora escribe ¿cómo te sientes en esos días? para conocerte un poco más a ti misma.



También escribe todas la metas que quieres cumplir antes de tener hijos o hijas.

Otra manera es llevar tus notas en un calendario

Puedes usar uno ya hecho o dibujarlo en tu cuaderno. Recuerda hacer un calendario con doce meses para poder aprender cómo funciona tu organismo durante un año. Además puedes pedirle a una persona adulta de tu confianza que te ayude, recuerda que esta información es importante para tu bienestar.

Cuando ya tengas tu calendario, recorta las fichas que hay al final del texto y úsalas como te diremos a continuación.

Recorta las siguientes figuritas y pégalas en tu calendario para controlar tu ciclo menstrual y también saber cómo te sientes cada día. Si sientes otras emociones, dibújalas en una cartulina y pégalas el día en que te sientas de esa manera. Observa el ejemplo.



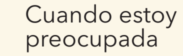


Días en los que hay secreciones: Mayor riesgo de embarazo



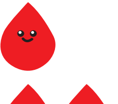
Cuando me siento feliz

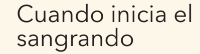
Cuando me siento triste



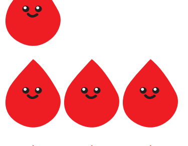
Cuando estoy preocupada

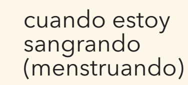
Cuando me siento enfadada



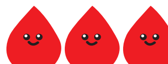
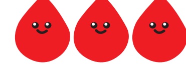
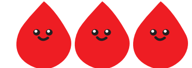
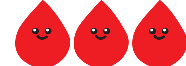
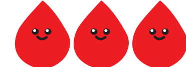


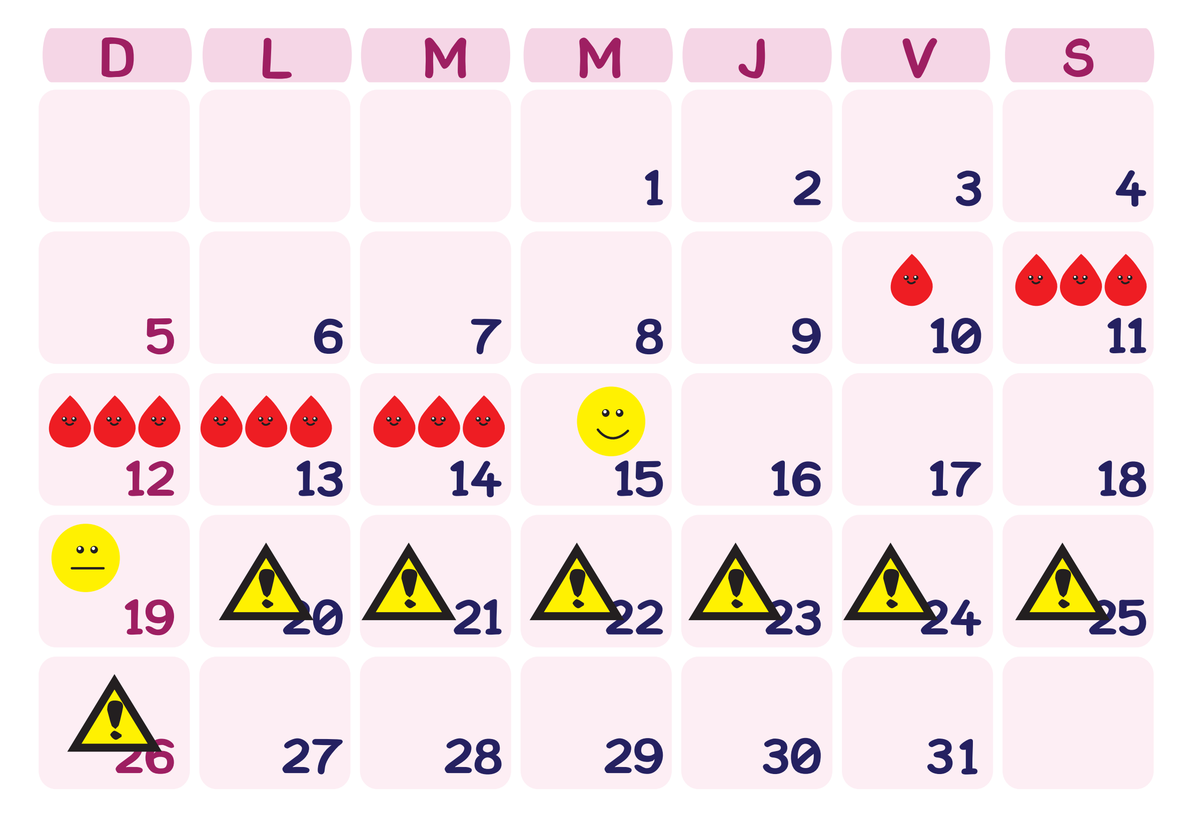
Cuando inicia el sangrando





cuando estoy sangrando (menstruando)

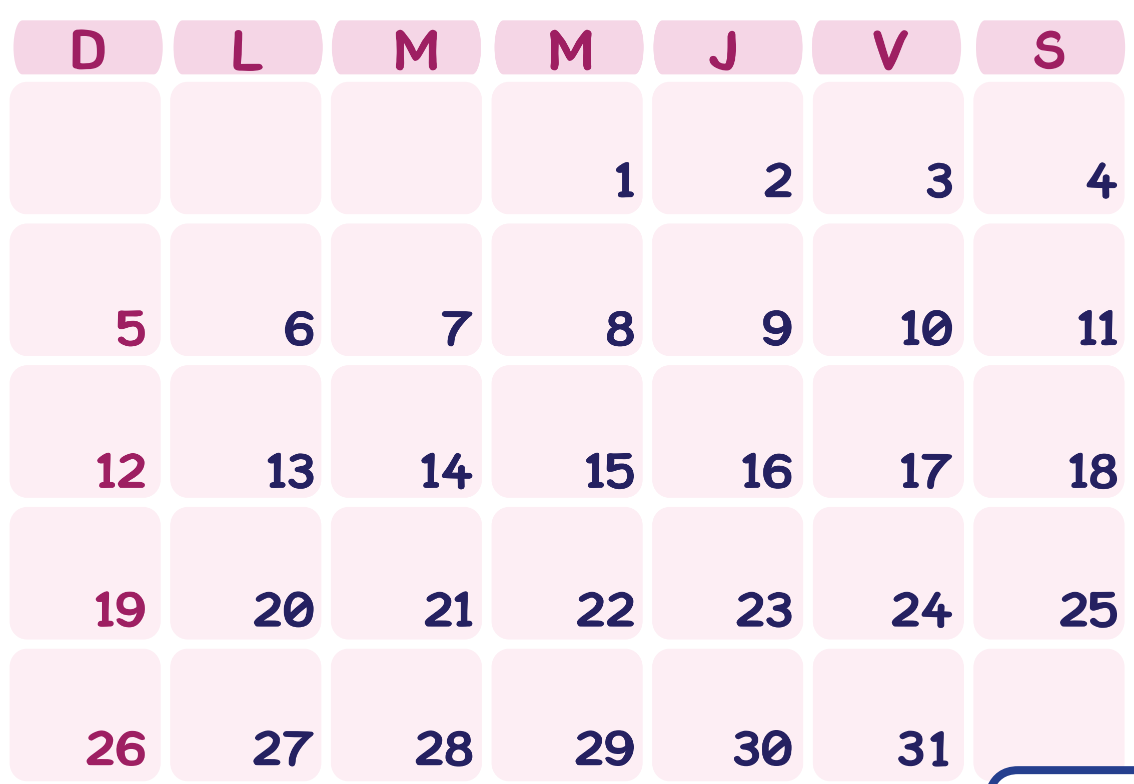


Marzo

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Cada mes tendrás que marcar con una **ficha de la gota** el día que empieza tu menstruación y con una **ficha de las gotitas** cada día que sangres. Marca también aquellos días en que tengan secreciones con una **alerta,** pues estos son los días en que mayor riesgo tienes para quedar embarazada o en el caso de los hombres, embarazar a alguien. También puedes ir colocando fichas de tus emociones para saber cómo te sientes cada día. A continuación realiza tu calendario.

Marzo



D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Esto lo irás realizando todos los meses. Calcula la duración del ciclo cada mes. Eso implica contar la cantidad de días que hay entre el primer día de la regla y el día anterior a que empiece la siguiente. Observa cuántos días tienen los ciclos, y si a veces son más cortos o más largos. Pregúntate cuál crees que sería la duración típica. Suma los días de cada ciclo y divide esa cantidad por el número de ciclos para obtener la duración promedio de tus ciclos menstruales del año.

A continuación aparece un ejemplo de cálculo basado en nueve ciclos:

Ciclo 1	26
Ciclo 2	28
Ciclo 3	33
Ciclo 4	31
Ciclo 5	33
Ciclo 6	28
Ciclo 7	29
Ciclo 8	29
Ciclo 9	28
Igual	265 (dividido entre 9 es igual a)
Promedio	**29**

Muchas mujeres tienen reglas irregulares cuando empiezan a menstruar, y el hecho de no tener regla algún mes no indica necesariamente que hay algún problema. Pero no te confíes, entre más conozcas tu cuerpo y más responsable seas, menos riegos habrá.

Los Mitos sobre la menstruación

Cuando empezamos a oír todo lo que dice la gente de la menstruación, pareciera que es sucia o estuviéramos enfermas y que no podemos hacer nada. Eso no es cierto, como vimos puede que haya algunos cambios emocionales en nosotras y tengamos que tener cuidado en esta nueva etapa para no quedar embarazadas, pero después de eso podemos llevar una vida normal, bañándonos, jugando, comiendo, riendo y todo lo que hacemos todos los días.

Además es importante que sepas que la menstruación es una forma de renovarnos como mujeres, así que lejos de sucia es una limpieza interna.



Algunos mitos que puedes haber escuchado y no son ciertos.

- Es un martirio para las mujeres
- Es dolorosa
- Es sucia, no puede saber nadie
- No debes hablar de ella
- No puedes bañarte con agua fría
- No puedes comer aguacate
- Debes evitar los ejercicios físicos

Cuando tengas duda sobre algo que dice la gente sobre la menstruación, te invito a que preguntes a otras personas o investigues en libros o en el internet qué se dice de ese mito y descubras la realidad de lo que sucede.



Trabajo individual

¿Qué dicen las personas que conozco respecto a la menstruación?

Elaboro un listado de las cosas que según mi cultura se deben o no se deben hacer durante la menstruación y reflexiono por qué dicen que no se puede o si se puede hacer. Averigua con tus amigas, maestras, mamá, papá o adultos que piensan de esos mitos y escríbelo.



	Cosas que se deben hacer	Cosas que no se deben hacer	¿Por qué?
1			
2			
3			
4			
5			



Actividad Grupal



Reúnete con tus compañeros o compañeras y pongan en común las ideas que averiguaron. Cuáles ideas son iguales o parecidas, y cuáles no, de tal manera que hagan un solo listado por grupo.

Con todas esas ideas, escriban cada una en un cuadro y a la par coloquen con un marcador azul, si esa idea es verdadera o con un marcador rojo si esa idea es falsa. Y también traten de argumentar el por qué de la respuesta. Si tienen dudas pueden consultar a otras personas.

Ideas sobre la menstruación	Verdadera o falso
Por ejemplo: durante la menstruación no puedo lavarme la cabeza	**Falso**
☑ Durante la menstruación puedo comer chocolate	**Verdadero**
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	
☑	



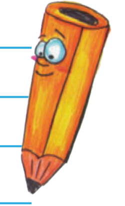
Trabajo individual

Ahora repasemos el ciclo menstrual

En la columna de la derecha aparecen algunas frases sobre el ciclo menstrual, pero están en desorden. Coloca un número a cada frase, de acuerdo al orden en el que suceden. Observa el ejemplo.

La mujer empieza a menstruar.	
El útero se prepara para recibir el óvulo.	
El óvulo madura.	**1**
Se desprende un óvulo de los ovarios.	
Desprendimiento de la capa interna del útero, llevando el óvulo no fertilizado.	
El espermatozoide no fertiliza el óvulo.	

Es importante finalizar reflexionando sobre lo que se ha aprendido en esta unidad para la vida. Escribe con tus palabras algunas ideas.



Las respuestas para el juego son las siguientes:

1. El óvulo madura.
2. Se desprende un óvulo de los ovarios.
3. El útero se prepara para recibir el óvulo.
4. El espermatozoide no fertiliza el óvulo.
5. Desprendimiento de la capa interna del útero, llevando el óvulo no fertilizado.
6. La mujer empieza a menstruar


¡Felicidades!

Haz llegado al final de la unidad 3.

Te invitamos a colorear el siguiente nawal mientras repites la frase con que termina.

¡Nos vemos pronto en la Unidad 4!

Según la cosmovisión maya, un nawal, es la fuerza o espíritu que acompaña a las personas, animales y elementos de la naturaleza. Se puede representar a través de un animal, una flor, un ave o un elemento como el Sol, la Tierra, el agua, el aire.


Soy fuerza, vitalidad y energía positiva

Coloreo el **nawal I´X** de la fuerza, la vitalidad y la energía femenina, repitiendo mentalmente la frase:

"Soy fuerza, vitalidad y energía positiva"

¡Pienso y escribo!

A continuación escribo un bonito recuerdo de algo que me pasó el día de hoy. Por ejemplo algo que me hizo reír, que me hizo sentir bien, algo en lo que ayudé o me ayudaron, ver el cielo, una flor bonita, cualquier cosa bonita que te sucedió.

¡Siempre nos pasa algo bueno!



4

UNIDAD

El noviazgo

4
UNIDAD

El noviazgo

En esta unidad revisaremos un acontecimiento que a muchas personas les gusta vivir y es el noviazgo.



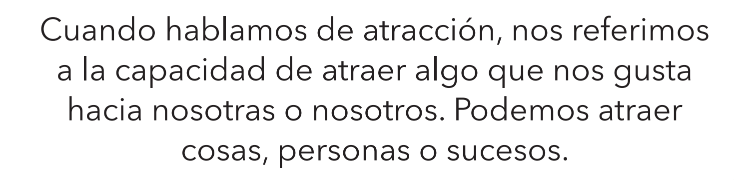
Pero antes de ello conoceremos un poco de qué es la atracción, el deseo y aprenderemos a conocer lo que nos gusta y lo que no nos gusta de relacionarnos con otras personas.

La atracción



Cuando hablamos de atracción, nos referimos a la capacidad de atraer algo que nos gusta hacia nosotras o nosotros. Podemos atraer cosas, personas o sucesos.

¿Qué es la atracción por otra persona?



La atracción por otra persona (hombre o mujer) es lo que veo y me gusta en ella. Por ejemplo te gustan los ojos de alguien, o a alguien le gustan tus ojos.



Las personas funcionamos como un imán y atraemos lo que queremos en nuestra vida si nos enfocamos bien.

Para entenderlo mejor vamos a realizar un ejercicio.



Trabajo individual

Lo que me gusta de las demás personas

En el recuadro de la izquierda dibújate a ti misma/o y píntate, luego en el recuadro de la derecha dibuja y pinta lo que te gusta de otras personas (pueden ser físicas, actitudes, materiales).

YO

LO QUE ME GUSTA DE LAS/LOS DEMÁS

Es importante que reflexiones sobre lo que te gusta y lo que no te gusta de las personas que te rodean (amigos, amigas, familia, conocidos).

A continuación realiza una lista de lo que te gusta y no te gusta de las personas con las que te relacionas.

Lo que "SI" me gusta de las personas con las que me relaciono	Lo que "NO" me gusta de las personas con las que me relaciono

Es importante reflexionar sobre estas cosas porque muchas veces aunque no nos gusten muchas cosas, como es lo que nos ha rodeado en nuestra vida, es en lo que pensamos y terminamos atrayendo como un imán sin darnos cuenta.

Así que cuando quieras atraer algo que te gusta, debes enfocarte y dibujarle todas las características que te hagan feliz y puedas disfrutar de eso que estas atrayendo a tu vida.

Cuando te guste alguien para "novio/a" tienes que conocerlo bien, míralo y si puedes escribe todas las características que tiene para reflexionar cuales te gustan y cuáles no. Luego piensa si con las características que tienen pueden llevar una amistad de novios en armonía y felicidad.



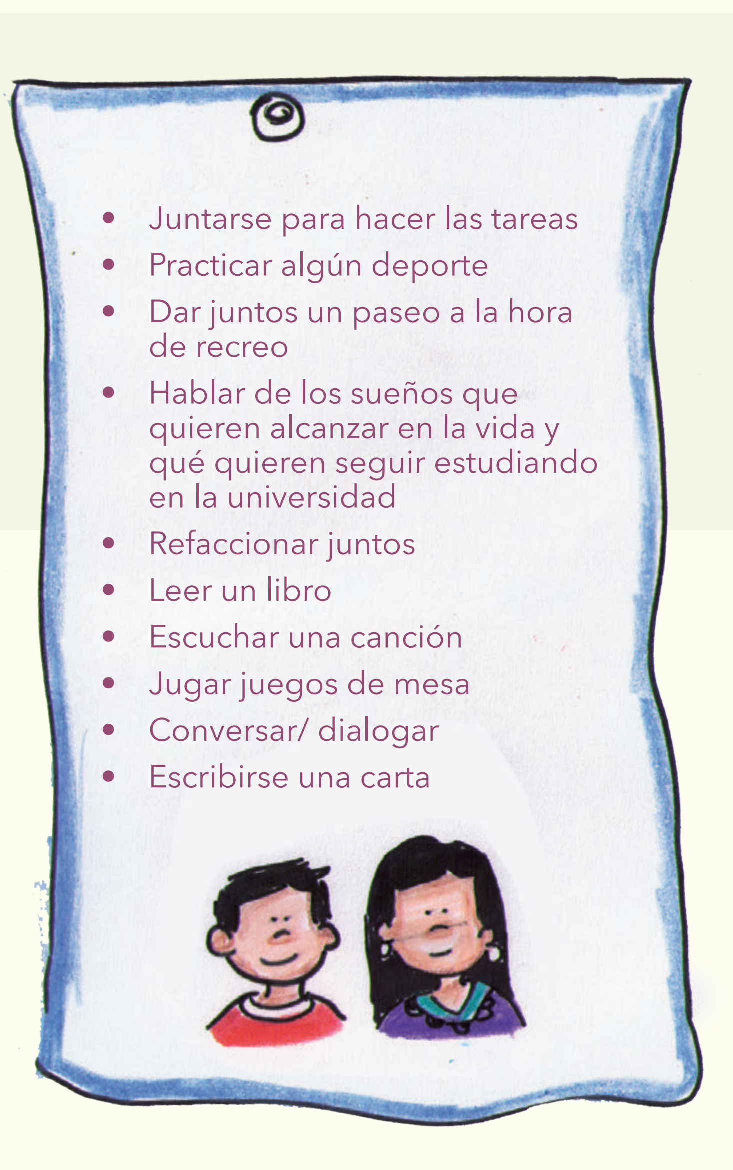
El Noviazgo

Pero… ¿Qué es eso de tener un novio o novia?

El noviazgo es una de las etapas más bonitas que se vive entre dos personas como parte de las relaciones humanas, es una forma que las personas usan para conocerse más y pasar momentos felices juntos.

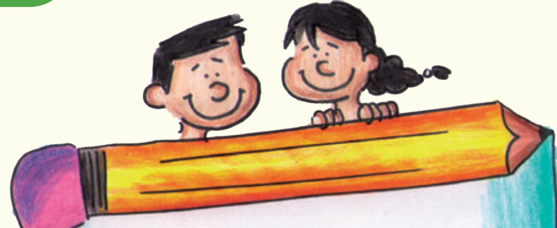
Durante el noviazgo se puede experimentar enamoramiento. Cuando estás enamorado todo es alegría y felicidad, y te parece que la otra persona por la que estás enamorado es lo mejor en el mundo. Es una etapa muy bonita, pero como analizábamos anteriormente, es importante que puedas hacer una lista de lo que te gusta y no te gusta de la otra persona para conocerla. Recuerda que el noviazgo es para conocerse como seres humanos, con sus cualidades y defectos, respetándose y haciendo actividades que les produzcan felicidad a las dos personas.

A continuación se te muestran algunas actividades que puedes hacer para conocerte más con tu "Novio/a" -si lo tienes- o para compartir con una persona que te atrae o simplemente con tus amistades.



- Juntarse para hacer las tareas
- Practicar algún deporte
- Dar juntos un paseo a la hora de recreo
- Hablar de los sueños que quieren alcanzar en la vida y qué quieren seguir estudiando en la universidad
- Refaccionar juntos
- Leer un libro
- Escuchar una canción
- Jugar juegos de mesa
- Conversar/ dialogar
- Escribirse una carta

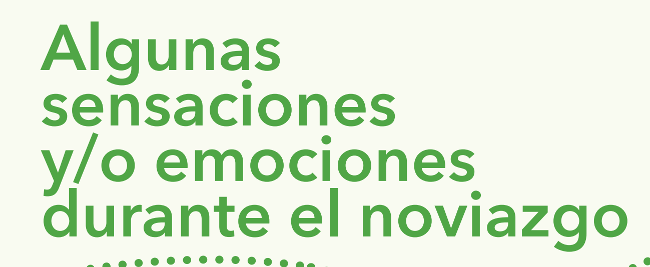




La carta imaginaria

Escribe una carta imaginaria que te gustaría enviarle a la persona que te gusta o a tu novio / novia. En la carta escribirás aquellas cosas te gusta hacer con ella y lo que no te gustaría hacer, también puedes escribir cómo te sientes cuando hacen actividades juntos.





Algunas sensaciones y/o emociones durante el noviazgo



Deseo de dar un beso, agarrase de la mano y abrazarse.



Esto es algo normal, es una emoción natural entre los seres humanos. Puedes dar un beso en la mejilla como muestra de cariño y puedes dar un beso en la boca. Esos son los lugares permitidos para besarse. No debes permitir que te besen en otro lugar de tu cuerpo, y si no quieres dar un beso, está bien, la otra persona te debe respetar. Si te quiere, te respetará.

Pensar mucho tiempo en la otra persona



Es bonito estar enamorada/o, sin embargo esto no tiene que ser una enfermedad que no te deje hacer otra cosa.



Durante el noviazgo también tienes que hacer cosas para ti misma/o que te generen felicidad. Haz una lista de cosas que siempre te ha gustado hacer para que cuando no estés con la otra persona también puedas divertirte con tus otras amistades o contigo mismo/a.

Tener muestras de cariño por la otra persona

Cuando las personas empiezan a conocerse más y a contarse sus cosas, generalmente empiezan a sentir cariño por la otra persona.

El cariño se puede expresar con palabras, actitudes como el respeto y el buen trato, pero también con gestos, como regalarte una flor, escribir una carta, obsequiar un dibujo, escribir un poema o dedicarte una canción.

Tienes que saber que al recibir un obsequio, lo haces como una muestra de aprecio. No implica que tú tienes que devolver otro obsequio o hacer algo que te pida la persona para agradecer el obsequio recibido. Es solo una muestra de cariño.



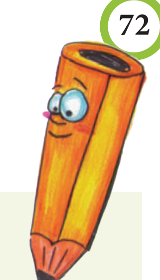
Cosas que no puedo permitir en una relación de noviazgo

- Los celos/desconfianza.
- Que te pidan hacer cosas a la fuerza o cosas que no quieres hacer (dejarte tocar, besar, otras).
- Pensar que la otra persona hará todo por ti.
- **Violencia:** gritos, malos gestos, empujones, golpes, maltrato, besos a la fuerza.

Si alguna de estas cosas te está sucediendo, no es natural ni bonito. Termina con esa relación y conoce otras personas. Busca siempre personas con las que te sientas bien y feliz.



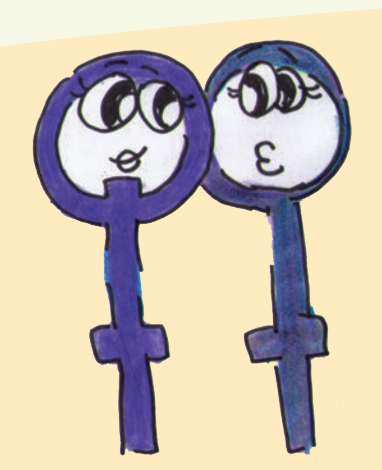
Trabajo individual

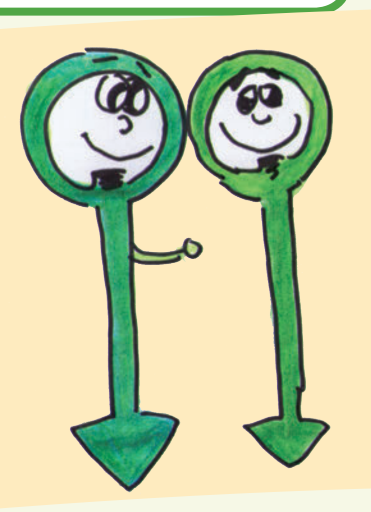


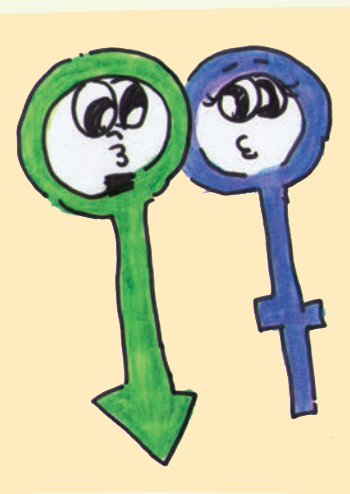
Anoto lo que me hace feliz hacer

¿Qué es la Identidad Sexual?

Se le llama identidad sexual al conjunto de características físicas, culturales y psicológicas con las que cada persona se identifica no importando lo que piensen o digan los demás, y mediante las cuales se relaciona con las otras personas.







Dependiendo de qué te gusta y cómo te sientas bien, es que buscarás a otras personas que te gusten. No importa si son hombres o mujeres.

En la etapa de la adolescencia puedes empezar a identificar si te atraen para noviazgo los hombres, las mujeres o ambos sexos. Es decir puedes descubrir si eres **heterosexual** porque te gusta el sexo opuesto a ti, **homosexual** si te gusta tu mismo sexo, o **bisexual** porque te gustan ambos sexos.

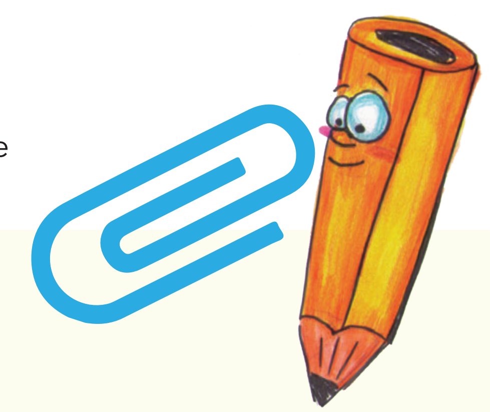
No importa qué personas te atraigan más, lo importante es que cuando te relaciones con otras personas te sientas bien, te respetes tú y te respeten las otras personas.



Trabajo individual

Somos diversos

Pinta el círculo de la respuesta según sea el caso y luego realiza lo que se solicita abajo.

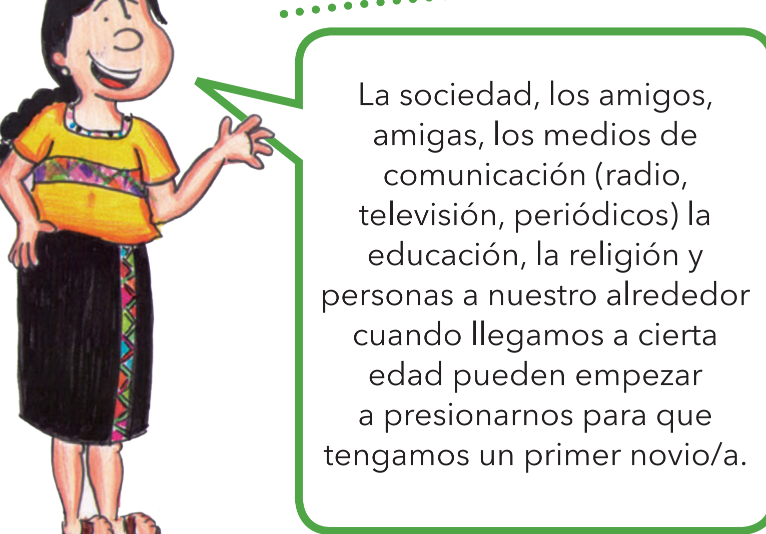


¿Conoces al alguien que sea heterosexual?	**Sí**	**No**
¿Conoces al alguien que sea homosexual?	**Sí**	**No**
¿Conoces al alguien que sea bisexual?	**Sí**	**No**

¿Te gustaría contar la historia de cómo lo descubrió? Si no conoces a nadie, pregunta a una persona amiga qué personas le atraen más y escríbelo.

Ahora reflexiona sobre ¿qué personas te atraen más a ti y por qué?... ¡Anótalo!

Presiones sociales para tener novio/ novia



El día de hoy quiero contarte, que si tú no sientes las ganas de conocer a otras personas en una relación de "Noviazgo", está bien, no es necesario que te fuerces a hacer nada. Lo importante es que te sientas bien teniendo o no una relación de noviazgo. No pasa nada, las relaciones de noviazgo se dan en armonía y con alegría. Recuerda para querer conocer a alguien un poco más, algo de esa persona te debe atraer y gustar.

Así que no te preocupes de lo que puedan decir tus amistades, radio o televisión respecto al tema de forzarte a tener un noviazgo y disfruta tu etapa de adolescencia con alegría y respetando tus emociones.

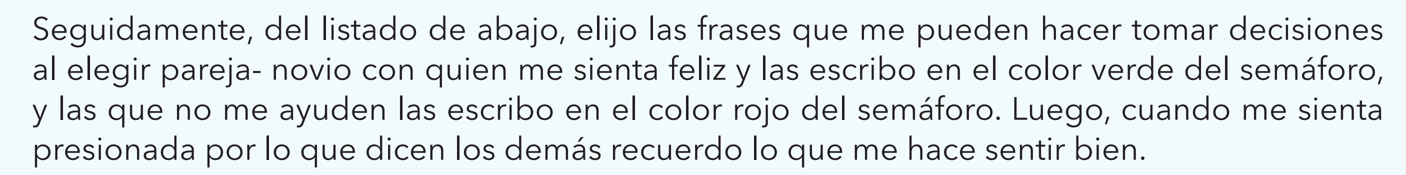


Trabajo individual

Elijo estar bien y feliz

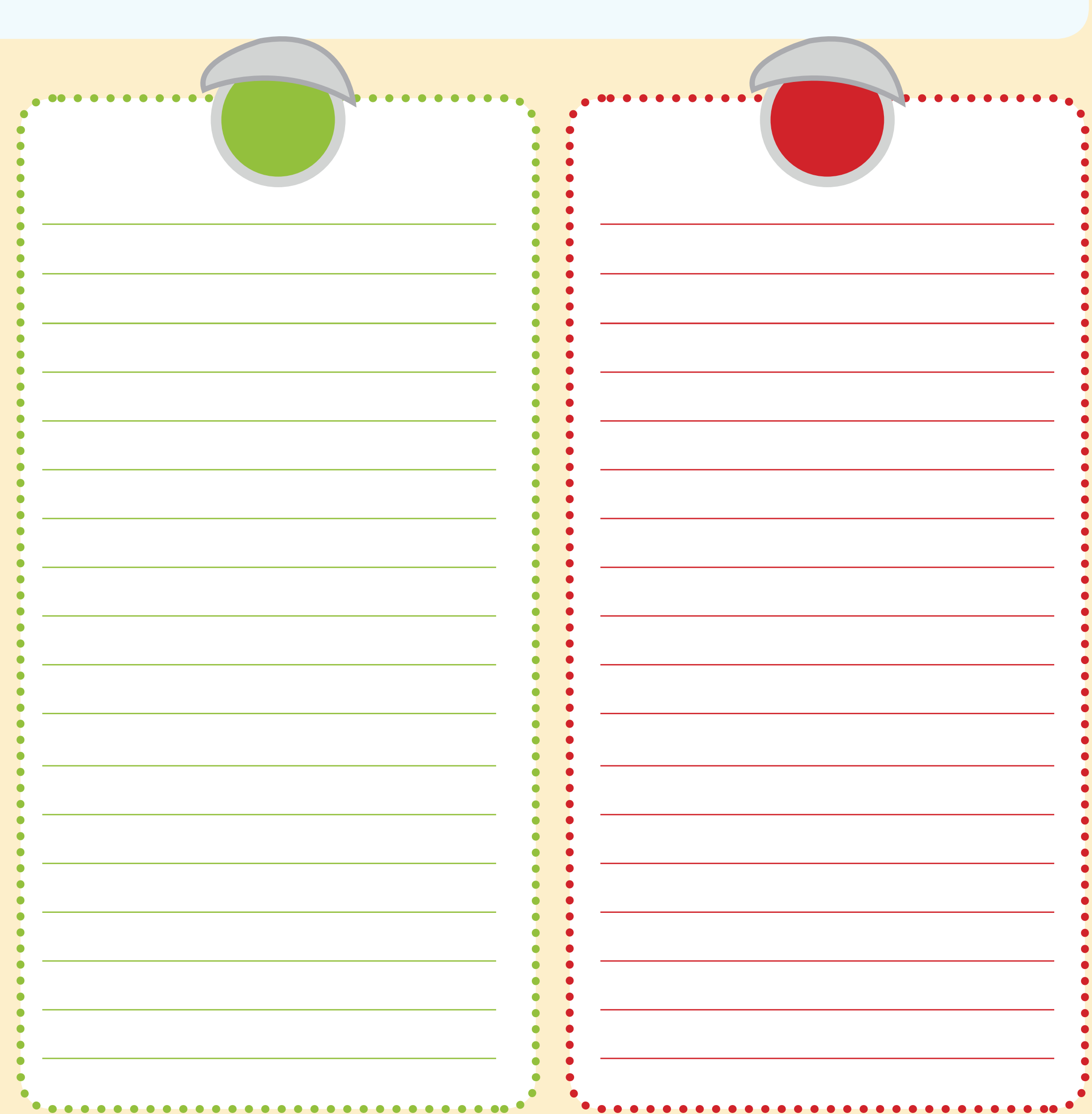
En la parte de abajo escribe lo que te hace sentir mal por no tener pareja o novio/a a esta edad, y a la par escribe algo por lo que te sientes bien no tener. Luego reflexiona y toma decisiones en favor de sentirte bien.

Aspecto	Lo que me hace sentir mal de lo que dicen las demás personas	Lo que me hace feliz a mi
Ejemplo: Amistades	Hacele caso, le gustas.	No me atrae, no me siento bien. Me gusta más hacer deporte que compartir con esa persona.
Familia (hermanos/ as, primas, otros)		
Amistades		
Radio		
Televisión		



Seguidamente, del listado de abajo, elijo las frases que me pueden hacer tomar decisiones al elegir pareja- novio con quien me sienta feliz y las escribo en el color verde del semáforo, y las que no me ayuden las escribo en el color rojo del semáforo. Luego, cuando me sienta presionada por lo que dicen los demás recuerdo lo que me hace sentir bien.

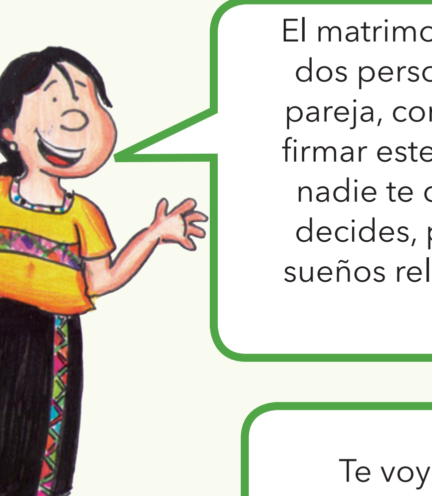
- No me siento bien cuando estoy a su lado
- Me grita
- Es enojada
- Me respeta
- Me cela y controla mucho
- No me deja estar con mis amistades
- Siempre quiere que haga lo que él/ella quiere
- No tengo ganas de darle un beso
- Me gustan sus gestos
- Me habla bonito
- Podemos conversar mucho tiempo y nos sentimos bien
- Me gusta
- Alguien me pide la prueba de amor para demostrarle que lo quiero



Ahora reflexiona sobre lo que te hace sentir el ejercicio anterior respecto a estar en una relación de noviazgo y anótalo.

Historia sobre un matrimonio forzado

¿Qué es el matrimonio?



El matrimonio es como un contrato que firman dos personas para mantenerse unidos como pareja, conlleva obligaciones y derechos. Para firmar este contrato debes ser mayor de edad, nadie te debe obligar, y lo haces sólo si tú lo decides, pero antes puedes conquistar otros sueños relacionados con tus estudios o lo que quieras ser de grande.

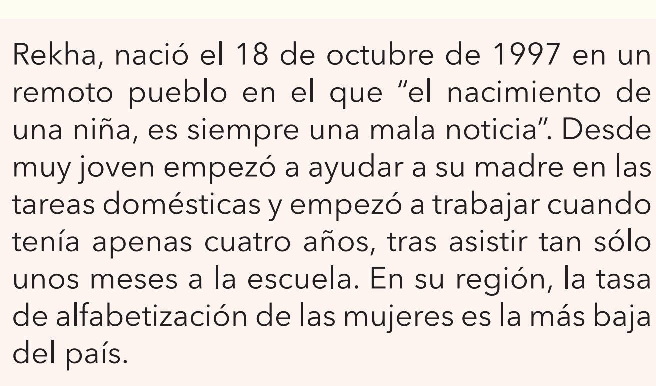
Una de las cosas muy probables al casarte con alguien, es el embarazo y tener hijos e hijas, eso aunque es muy bonito, a tu edad no lo disfrutarás y no te hará feliz. Todavía tienes mucho por lograr en la vida, sigue estudiando, cumple tus sueños y luego decide si te quieres casar o no, es tu derecho.

Te voy a contar la historia de una niña de 11 años de la India, a quien querían obligar a casarse, ella luchó por sus derechos, le contó a más personas para que la ayudaran y logró cumplir sus metas y seguir estudiando. ¡Tú también puedes decidir qué hacer!



La historia de Rekha Kalindi

"la niña que dijo NO al matrimonio forzado"



Rekha, nació el 18 de octubre de 1997 en un remoto pueblo en el que "el nacimiento de una niña, es siempre una mala noticia". Desde muy joven empezó a ayudar a su madre en las tareas domésticas y empezó a trabajar cuando tenía apenas cuatro años, tras asistir tan sólo unos meses a la escuela. En su región, la tasa de alfabetización de las mujeres es la más baja del país.

El Proyecto Nacional de Trabajo Infantil (NCLP en sus siglas en inglés), que lucha contra el trabajo infantil en colaboración con UNICEF, propuso la escolarización de Rekha a cambio de una compensación económica. En la India, de hecho, la educación es obligatoria desde los 6 a los 14 años, pero 12 millones de niños abandonan la escuela para trabajar. Allí Rekha se dio cuenta de que tiene derechos y que no es propiedad de sus padres.

Muy pronto Rekha conoció la vida banal de muchas niñas indúes, que consiste en casarse cuando tienen alrededor de diez años. Una noche, cuando tenía 11 años, sus padres le propusieron encontrar un marido. Testigo de la difícil situación de su hermana, que se casó a los doce años y dio a luz a cuatro niños nacidos muertos, Rekha estaba aterrorizada con la idea del matrimonio.

Durante un espectáculo escolar al que asistió la ministra de Trabajo de Bengala, que visitaba el centro, Rekha contó al público las virtudes de la escuela y habló de su historia, de la de su hermana y de su rechazo al matrimonio concertado. Los periodistas locales preocupados por este fenómeno se hicieron gran eco del discurso. Sin embargo, en casa, su madre la recibió con agresividad y le prohibió volver a la escuela e incluso la privó de comida.

Gracias a las intervenciones de un profesor y de un ayudante de la ministra de Trabajo finalmente pudo regresar a la escuela. Apoyada en todo el país, Rekha accedió, a pesar de las amenazas, a dar otros discursos sobre los derechos de los niños, la importancia de la escuela y los matrimonios forzados.

Hoy en día la historia de Rekha Kalindi transmite un mensaje de esperanza para muchos jóvenes indúes en un país donde el matrimonio forzoso entre niños sigue siendo una práctica tradicional y tolerada[1].

Ahora reflexiona qué te deja de enseñanza para tu vida la historia de Rekha. **Anótalo.**

----

[1] *La historia de Rekha Kalindi: la niña que dijo NO al matrimonio forzado. Posted on April 16, 2014. http://www.humanium.org/es/retrato-de-rekha-kalindi-la-nina-que-dijo-no-al-matrimonio-forzado/*

El deseo sexual, ¿qué me está pasando?

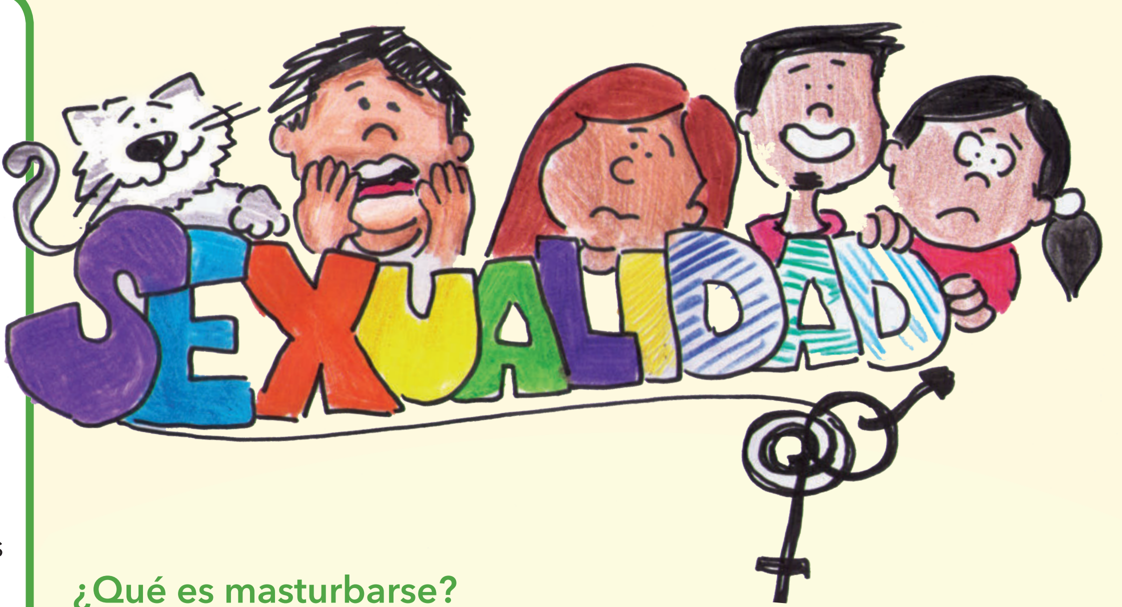
¿Has escuchado hablar alguna vez del erotismo o el placer?

Si no sabes de qué te hablo cuando escuchas estas palabras te voy a contar:

El erotismo es la capacidad que tienen las personas para sentir deseo, excitación, placer (estar feliz y bien). Se puede sentir por diferentes razones: por otras personas, roces en el cuerpo por nosotras/os mismos al bañarnos o durante el día, situaciones emocionales especiales, momentos bellos. Es algo natural que sienten todas las personas. Es bueno sentirlo y disfrutarlo.

Algunas formas en que podemos experimentarlo nosotras/os mismos:

- Tocándonos al bañarnos a nosotras mismas/os
- Masturbarme (hombres y mujeres)



¿Qué es masturbarse?

Masturbarse es tocarse a sí mismo, incluyendo los órganos sexuales, de tal forma que nos guste tocarlos y sintamos felicidad al hacerlo. Pueden hacerlo tanto hombres como mujeres. Recuerda nadie más te puede tocar tus partes íntimas, sólo tú.

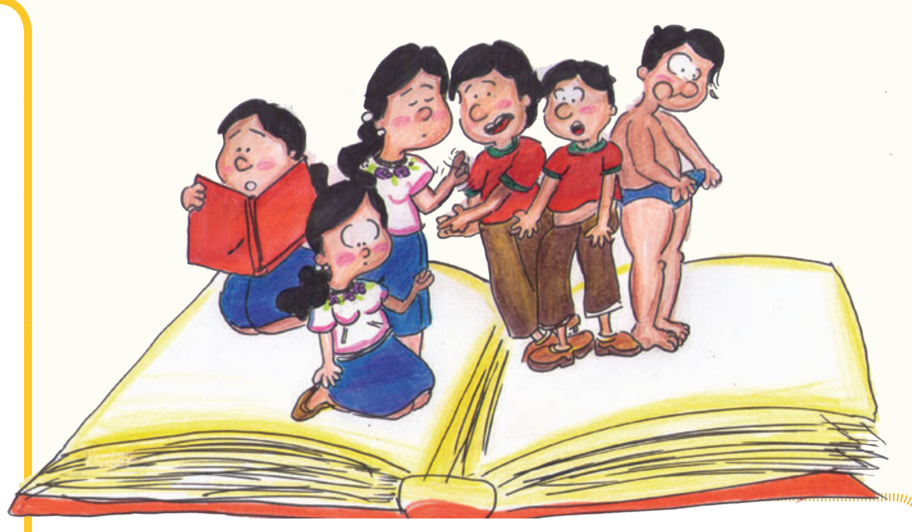
Sin embargo puede ser que escuches comentarios de la gente sobre lo malo que es masturbarse. No hagas caso, es algo natural que puedes hacer cuando te bañas o estas a solas, no lo hagas en lugares públicos.



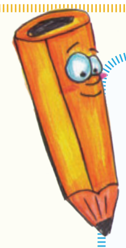
Trabajo individual

Lo que me causa placer

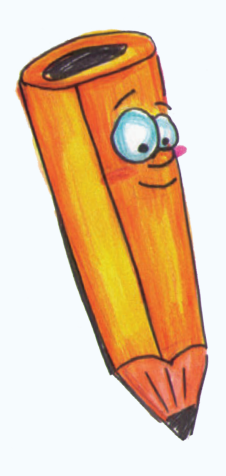
Dibujo a continuación algunas cosas que me causan placer y lo que me gustaría experimentar tocándome a mí misma/o.



Haz de tu cuerpo un amigo, practica el amor a tu cuerpo con hábitos sanos, respeto y cuidado.



Escribe en una hoja de tu cuaderno 5 formas en las que puedes cuidar a tu cuerpo y respetarlo. Esta hoja la puedes colgar, pegar en algún lugar visible para recordar todos los días lo que puedes hacer para ti.



Ahora repasemos algunas acciones que nos ayudan a ser felices y que nos gusta compartir con otra persona. Encierra en un círculo aquellas palabras que indican lo que te gusta, las palabras pueden estar escritas de forma vertical horizontal e incluso al revés

Sopa de letras

B	P	A	S	E	A	R
L	E	E	R	S	C	O
I	L	S	R	T	A	M
B	E	S	O	I	R	A
R	A	U	M	M	I	N
O	R	D	A	A	C	C
C	A	N	T	O	I	E
E	L	I	A	B	O	Z

Si puedes, comparte tu cuadro resuelto con la persona que aprecias para que sepa lo que te gusta compartir con ella.

Pasear
Leer
Beso
Canto
Libro
Amor
Estima
Acaricio
Romance

Según la cosmovisión maya, un nawal, es la fuerza o espíritu que acompaña a las personas, animales y elementos de la naturaleza. Se puede representar a través de un animal, una flor, un ave o un elemento como el Sol, la Tierra, el agua, el aire.

¡Felicidades!
Haz llegado al final de la unidad 4.
Te invitamos a colorear el siguiente nawal mientras repites la frase con que termina.

¡Nos vemos pronto en la Unidad 5!



Soy una semilla de la vida que crece con amor y respeto

Coloreo el **nawal Q'anil** significado de la semilla, la germinación, la vida, la creación y el amor, repitiendo mentalmente la frase:

"Soy una semilla de la vida que crece con amor y respeto"

¡Pienso y escribo!
A continuación escribo un bonito recuerdo de algo que me pasó el día de hoy. Por ejemplo algo que me hizo reír, que me hizo sentir bien, algo en lo que ayudé o me ayudaron, ver el cielo, una flor bonita, cualquier cosa bonita que te sucedió.
¡Siempre nos pasa algo bueno!



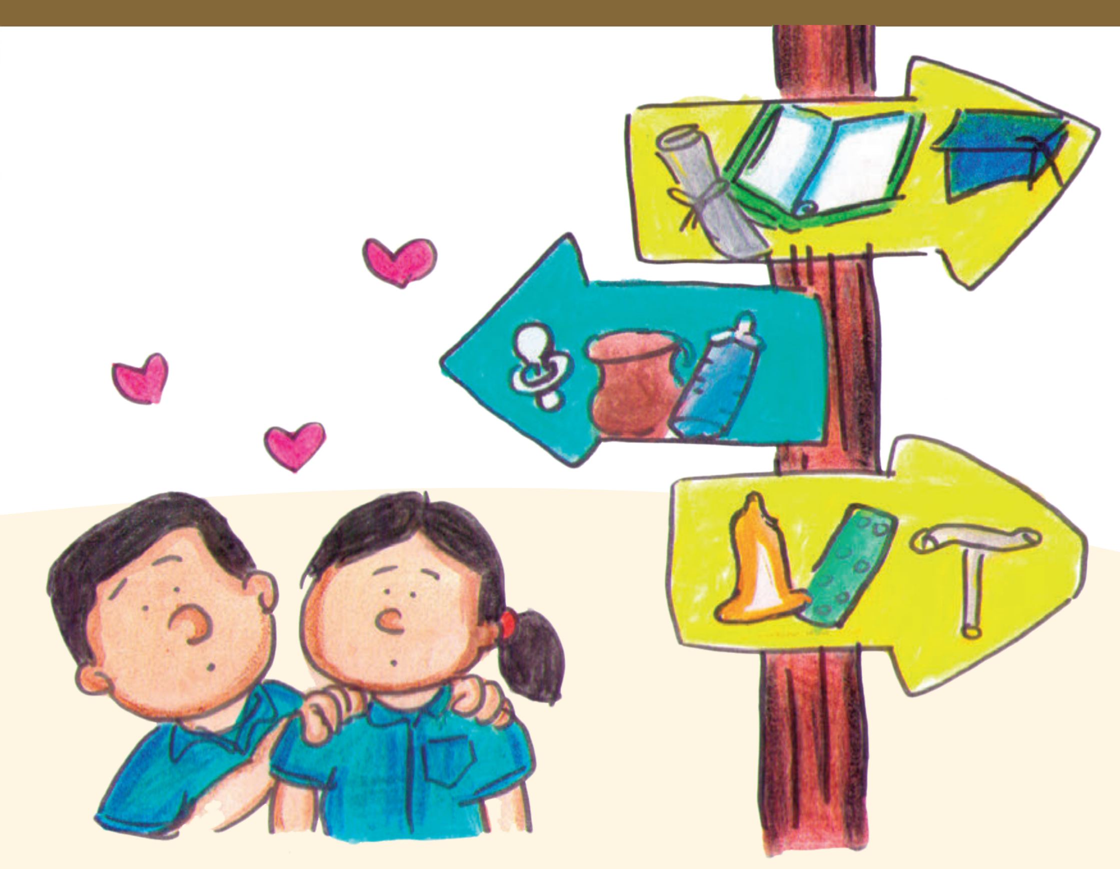
5

UNIDAD

Tomando decisiones



Tomando decisiones



En esta unidad conocerás cómo tomar decisiones en tu vida, pero hablaremos también cómo tomar decisiones respecto a “la vida sexual y la prueba de amor” en la adolescencia. Pues como te decía anteriormente, todas las decisiones conllevan a un resultado diferente.

¿Te has puesto a pensar que todos los días tenemos que tomar decisiones?



Constantemente tomamos decisiones sobre qué comer, qué ropa usar, ir por este camino o por el otro, hablar o no con alguna persona, poner atención en clase y/o jugar algún juego. Todas las decisiones te llevan a tener un resultado específico.

Por ejemplo:

Si escojo la ruta 1 de regreso a casa, tendré que pasar por el mercado pero llegaré más rápido a casa.

Si escojo la ruta 2 de regreso a casa, no pasaré por el mercado, pasaré cerca del parque y caminaré por una calle llena de árboles y muy bonita, disfrutaré mucho el camino, aunque tardaré un poco más en llegar a casa.

Es decir que al tomar decisiones, escogemos también el camino por dónde ir. Por eso debes pensar antes de actuar, para saber si el camino que eliges es el que realmente quieres para alcanzar tus metas y sueños.



Trabajo individual

Contando una anécdota

Escribe en tu cuaderno una anécdota donde hayas tenido que tomar una decisión importante.

¿Cuál fue el resultado de haberla tomado?

____

____

____

Y piensa, si:

¿te sientes satisfecho/a?

____

____

____

¿Qué crees que habría pasado de haber tomado otra decisión?

____

____

____

Tomando decisiones: inicio de la vida sexual; **la prueba de amor**

Pero...
¿Qué es una decisión?



Una decisión es una opción, una forma, un camino para resolver algo o para alcanzar una meta.

Ejemplo: si tengo frio me pongo un suéter, porque si me pongo una blusa o una camisa manga corta no cumpliré con la meta de cubrirme del frio.

Al tomar decisiones, depende de cuáles elijas, cumplirás o no tus metas y/o sueños en la vida.

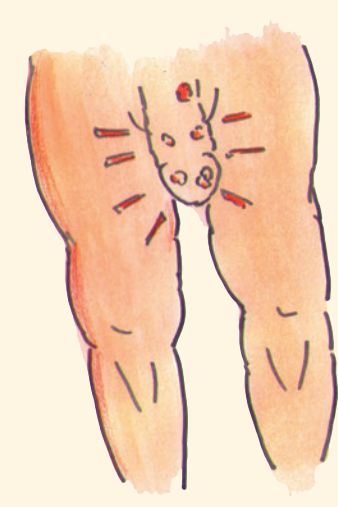
¿A qué se le llama inicio de una vida sexual?

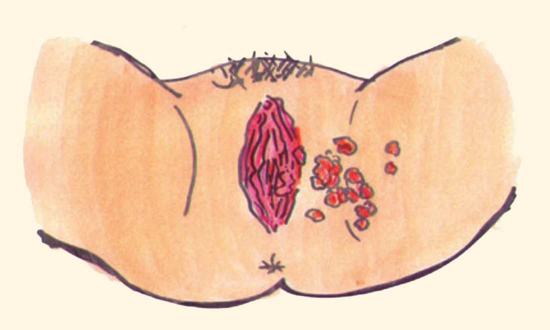
Cuando se habla de tener una vida sexual activa, significa que empiezas a tener relaciones sexo – genitales. Lo que tienes que tomar en cuenta es que si no se toman precauciones, la mujer puede quedar embarazada y al hacerlo puedes dejar de cumplir muchas metas que te has propuesto.

Cuando se habla de una vida sexual activa debes tener cuidado con la dichosa "prueba de amor". **No hay mejor prueba de amor que el RESPETO.** Cuando un chico pide a una chica "la prueba de amor" lo que quiere es tener relaciones sexo- genitales con ella. Pero debes tener presente que al hacerlo puedes:



1. Quedar embarazada y dejar de cumplir tus sueños.





2. Contagiarte de una enfermedad de transmisión sexual

La maternidad o paternidad implica mucha responsabilidad económica, psicológica y social tanto para el padre como para la madre. En la adolescencia hay mucho por hacer y cumplir tus sueños, cuando seas más grande puedes pensar y decidir si quieres tener o no hijos e hijas. Ahora escoge el camino del estudio, la diversión sana y alcanzar tus sueños.



Dudas comunes

Para identificar si nuestras creencias nos ayudan o perjudican a la hora de alcanzar nuestras metas, podemos pensar en qué es lo que piensa nuestra mamá, nuestro papá y nuestras amistades sobre algún tema en específico.

¿Qué pasa cuando quiero experimentar?

Es posible que tu cuerpo tenga curiosidad y sensaciones raras que me gusta experimentar, pero recuerda, tú puedes experimentar con tu cuerpo en la intimidad a solas, tocándote mientras te bañas o estás en tu habitación a solas. Si tu experimentas con tu cuerpo te darás cuenta que no necesitas hacerlo con nadie más.

Sin embargo, si quieres experimentar lo que se siente tener relaciones sexo genitales con otra persona, debes saber que puede ser dolorosa la experiencia porque tu cuerpo aún es muy joven para que sea penetrado por otra persona.

Lo que va a pasar es que el pene de un niño se va a introducir en tu vagina y eso puede ser muy doloroso, incluso puedes llegar a sangrar un poco. Pero además, debes tomar en cuenta cuidarte.

¿Qué significa cuidarte?

Seas hombre o mujer debes tomar en cuenta a la hora de tener una relación sexo genital usar condón para minimizar el riesgo de embarazo y para no contagiarte de enfermedades como el SIDA.

El uso del condón es un método anticonceptivo, es decir, es como una capa que se coloca a tu cuerpo para que no te enfermes, ni te embaraces, pero no siempre sirve, a veces de igual forma te puedes contagiar de enfermedades o embarazarte. Por eso, la mejor forma de garantizar no enfermarte, ni embarazarte, es no teniendo relaciones sexo genitales con nadie.

Recuerda, nadie puede obligarte a hacer nada que tú no quieras. Si alguien te quiere obligar denúncialo con una persona adulta de tu confianza. Las personas que te quieren, te respetan y te ayudan a cumplir tus sueños.

También hay otros métodos anticonceptivos, como las pastillas y las inyecciones, pero estos aunque pueden ayudarte a no quedar embarazada, pueden dañar tu cuerpo joven y no evitan el riego de contagiarte de enfermedades.

Después de tener una relación sexo -genital también puedes llegar a sentir sentimiento de CULPA, TRISTEZA, SUCIEDAD, AUNGUSTIA, ENOJO, DOLOR.

Para evitar pasar por esta etapa, es mejor evitar en este momento ese camino y tomar la opción de estudiar, divertirte sanamente, leer, jugar, conversar con tus amigos y amigas, y cumplir tus sueños.

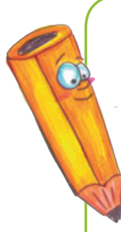


Trabajo individual



¡Tomando decisiones!

Antes de hacer algo, tómate el tiempo para reflexionar y decidir sobre lo que quieres hacer. Pregunte a ti mismo /a y responde las siguientes preguntas con sinceridad. Luego podrás decidir qué hacer.



Piensa en una situación en la que hayas tenido que tomar una decisión y anótala. Luego contesta las preguntas.

Situación:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

1. ¿Lo quiero hacer yo… o es porque mis amistades y alguien más piensa que lo debo hacer?

SI ☐ NO ☐ ¿Por qué?

2. ¿Me hace feliz?

SI ☐ NO ☐ ¿Por qué?

3. ¿Me siento obligada/o a hacerlo?

SI ☐ NO ☐ ¿Por qué?

4. ¿Cómo se siente mi cuerpo al pensar en el tema?

- ☐ Con miedo
- ☐ Tristeza
- ☐ Angustia
- ☐ Presionado
- ☐ Alegría
- ☐ Enojado

5. ¿He pensado qué puede pasar al hacerlo?

SI ☐ NO ☐ ¿Qué Pasaría?

6. ¿Estoy dispuesto/a a responsabilizarme de las consecuencias que vengan a partir de lo que haga?

SI ☐ NO ☐ ¿Qué haría?

¿Con qué recursos?

7. ¿He pensado que las consecuencias podrían llegar a interrumpir mis sueños?

SI ☐ NO ☐ ¿Cuáles?

8.¿He pensado cómo me voy a sentir después de que lo haga?

SI ☐ NO ☐ ¿Por qué?

Luego puedes volver a preguntarte si quieres hacerlo o no. Recuerda, es tu derecho decidir, pero también es tu responsabilidad saber que toda decisión tiene un efecto o un resultado que contribuye a cumplir tus sueños y/o no alcanzarlos.

Yo decido

Alcanzar mis metas y cumplir mis sueños

Divertirme, estudiar.

Quedar embarazada

Enfermedades de Transmisión sexual



¡A mí nunca me va a pasar!

Para agosto del 2015 se han registrado cuatro mil 431 embarazos en niñas menores de 14 años, según monitoreo del Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva (OSAR). En esta estadística se incluyen nueve niñas de 10 años y 54 de 11*.

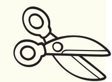
Tú podrías ser una de ellas si no piensas bien tus decisiones.

*Prensa Libre. Andrea Orozco. http://www.prensalibre.com/guatemala/van-4-mil-nias-embarazadas.



Actividad Grupal

“Lotería del embarazo”



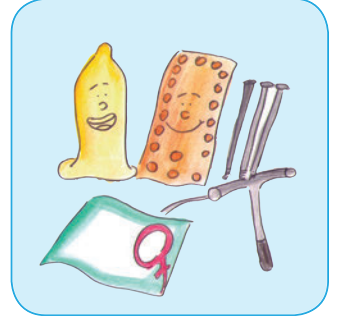
Juego de mesa

A continuación encontrarás una Lotería para que juegues con tus compañeros y compañeras y luego reflexionen.

1. Recorta las tarjetas al borde de la hoja y usa el cartón que tienes en tu libro.
2. Cada vez que salga una tarjetita reflexiona con tus compañeros y compañeras sobre lo que dice la imagen.
3. Cuando hayan compartido sus interpretaciones coloca una señal en la imagen correspondiente de tu cartón y sigan jugando.

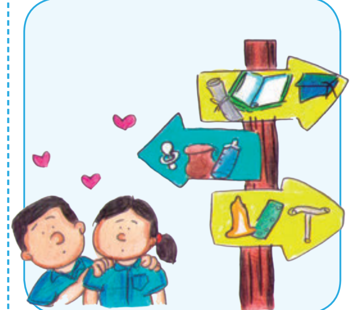


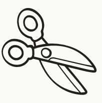




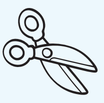


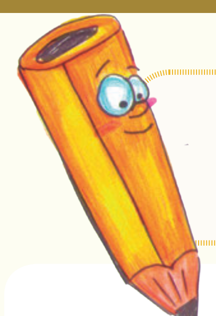




Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo



Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo
Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo • Lotería del embarazo



Ahora escribe lo que te gustó y no te gustó del juego. Reflexiona si las situaciones que aparecen en los cartones de lotería podrían ocurrir en la realidad.

Lo que me gustó del juego

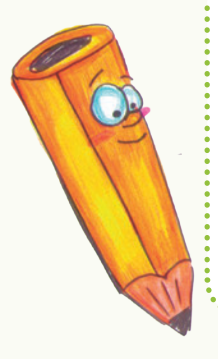
Lo que no me gustó del juego



Yo decido cómo me gustaría que fuera mi vida y tomo decisiones que me ayuden a cumplir mis sueños

¡Reflexiona y anota!

¿Qué cosas me gustaría hacer?	...y pienso ¿qué puedo hacer para lograrlo?



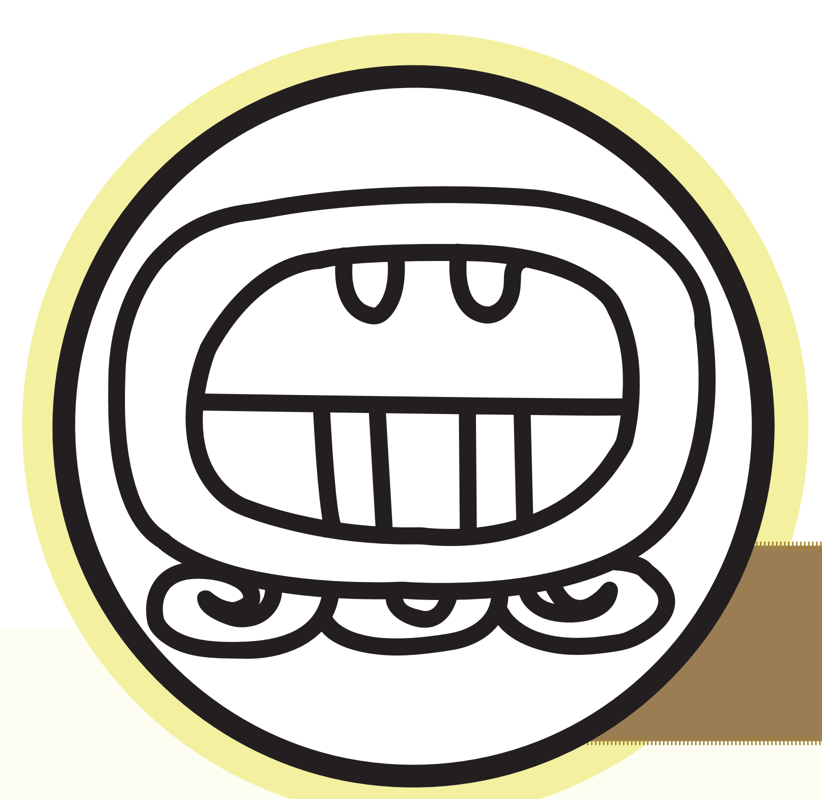


¡Felicidades!
Haz llegado al final de la unidad 5.
Te invitamos a colorear el siguiente nawal mientras repites la frase con que termina.

¡Nos vemos pronto en la Unidad 6!

"Siempre me informo, analizo y tomo las mejores decisiones para mi vida"

Según la cosmovisión maya, un nawal, es la fuerza o espíritu que acompaña a las personas, animales y elementos de la naturaleza. Se puede representar a través de un animal, una flor, un ave o un elemento como el Sol, la Tierra, el agua, el aire.



Siempre me informo, analizo y tomo las mejores decisiones para mi vida

Coloreo el **nawal Aj** símbolo de siembra, de columna vertebral y de triunfo, repitiendo mentalmente la frase:

"Siempre me informo, analizo y tomo las mejores decisiones para mi vida"

¡Pienso y escribo!

A continuación escribo un bonito recuerdo de algo que me pasó el día de hoy. Por ejemplo algo que me hizo reír, que me hizo sentir bien, algo en lo que ayudé o me ayudaron, ver el cielo, una flor bonita, cualquier cosa bonita que te sucedió. **¡Siempre nos pasa algo bueno!**



6

UNIDAD

Midiendo riesgos

6

UNIDAD

Midiendo riesgos

Cuidado

Peligro



Aquí hablaremos acerca del embarazo.
Conoceremos de qué se trata, cuáles son los riesgos y cómo evitarlos para que podamos disfrutar de nuestra adolescencia y aprender a tomar decisiones de manera responsable.





¿Te has puesto a pensar qué significa el embarazo en la adolescencia?

El embarazo puede ser una situación no tan agradable en la adolescencia. De hecho puede repercutir en la salud de la madre, por no estar bien nutrida y al no estarlo, tener consecuencias graves para el bebe que espera.

El cuerpo de una adolescente al no estar lo suficientemente desarrollado para tener un bebe a temprana edad, puede generar complicaciones que terminen en un aborto espontáneo, un parto antes de tiempo, un bebe con bajo peso o un bebe que nazca con alguna deficiencia por la alimentación o los cuidados necesarios durante el embarazo.

Además, puede tener la adolescente muchas confusiones y/o complicaciones psicológicas al quedar embarazada. Por ejemplo:

1. Miedo a ser rechazada por su familia, novio, comunidad, maestras y maestros, amistades.
2. Tener rechazo al bebe que lleva dentro por no saber qué hacer con él o por toda la responsabilidad que implica y el miedo que da ser madre a temprana edad.
3. Problemas con la familia, porque la adolescente todavía no se vale por sí misma en aspectos económicos, físicos y emocionales, de hecho una adolescente depende de su familia para todo.
4. Cambios en el carácter, estado de ánimo y cambios en el cuerpo físico como: fatiga, vómitos, hambre, sueño, entre otros.

Por eso piensa bien antes de actuar y sigue el camino de cumplir tus sueños antes de ser mamá o papá.

¡Hay tiempo para todo!

Ahora reflexiona y escribe en las líneas
de abajo que piensas sobre la siguiente pregunta.

¿Es buena idea embarazarse en la adolescencia?

Responde sí o no...

SI ☐ NO ☐

y escribe el por qué de tu respuesta

¿Qué es el embarazo?



El embarazo es el tiempo que transcurre desde la fecundación hasta el momento del parto. Es como decir desde que se siembra una semillita hasta que da sus frutos.

El embarazo dura 9 meses y en esos nueve meses, te darán ganas de ir a orinar más seguido, tendrás cambios físicos y de ánimo, se interrumpirá tu menstruación, sentirás dolor en los pechos, te saldrá un líquido parecido al moco de tu vagina. También, puedes engordar mucho debido a que se te desarrollará el apetito, y si no te alimentas sanamente puede ser que padezcas enfermedades como anemias, infecciones urinarias u otras infecciones, que se suba o baje tu presión arterial, entre otras.

A continuación se te muestra el desarrollo del feto durante los 9 meses del embarazo hasta el parto.





MES

Su sistema nervioso comienza a formarse. El corazón comienza a tomar forma y a latir.



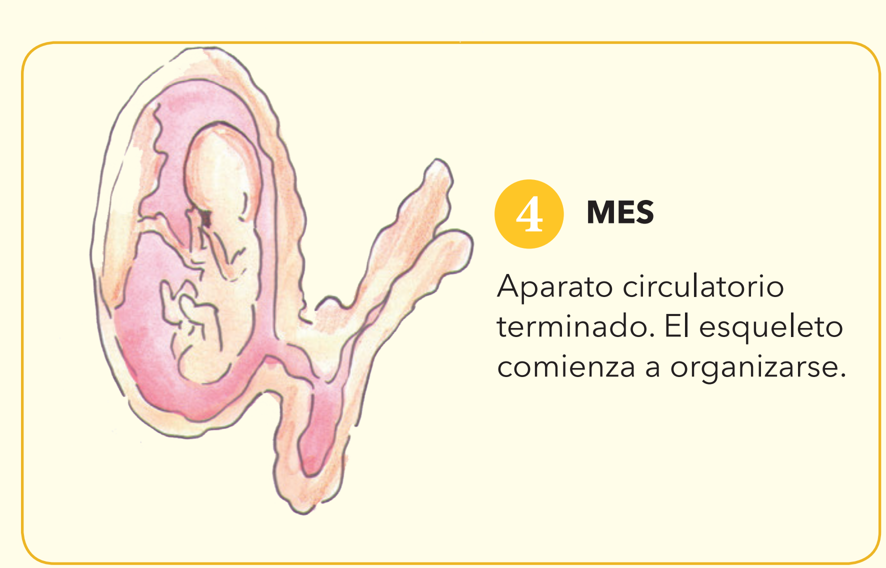
2 MES

Comienza la formación del cerebro.



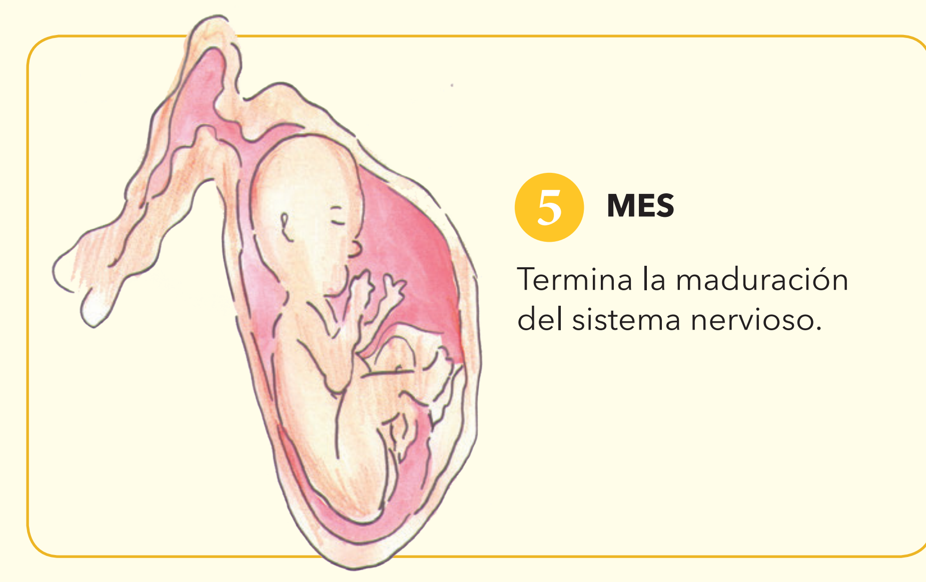
3 MES

El feto puede realizar movimientos. Se reconoce su sexo.



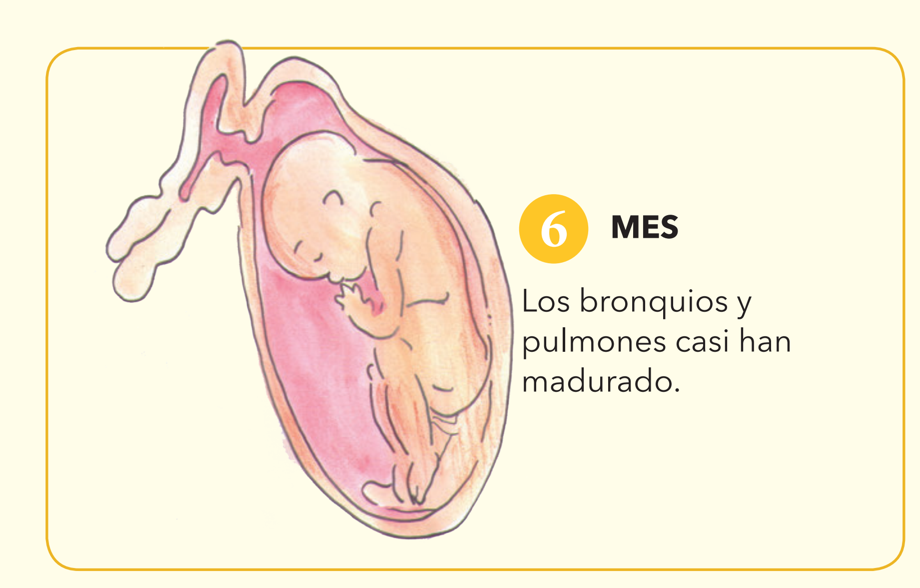
4 MES

Aparato circulatorio terminado. El esqueleto comienza a organizarse.



5 MES

Termina la maduración del sistema nervioso.



6 MES

Los bronquios y pulmones casi han madurado.



7 MES

Ya posee los órganos necesarios para poder vivir fuera del útero materno.



8 MES

El feto completa su desarrollo.



9 MES

El feto esta listo para nacer.



¿Mi cuerpo está listo para el embarazo?

Ni el cuerpo, ni la mente de las y los adolescentes están preparados para los embarazos. En la adolescencia no se tiene sustento económico propio, sino que se vive de la madre y el padre todavía, las y los adolescentes tienen muchos miedos e inseguridades sobre lo que quieren en la vida, por tanto no es un buen momento para que te comprometas a cuidar una vida, si todavía estás pensando qué hacer con la tuya.

¿Emocionalmente estoy lista o listo para el embarazo?

Recuerda que el embarazo es responsabilidad de la pareja, es decir tanto del padre como de la madre.

Entonces debes preguntarte si estás listo/a para cambiar pañales, desvelarte, hacer comida para tu bebe de noche y de día, lavar su ropa, limpiar las pachas, dejar de jugar para trabajar y atender a tu bebe, atender sus dolores sin que te pueda decir lo que siente porque es muy pequeño para hablar, llevarlo a todos lados a los que vas, y jugar con él o ella.



También debes preguntarte si cuentas con los recursos necesarios para comprar medicinas si enferma, educarlo, darle de comer, darle una casa y una familia donde vivir. Y estar siempre en condiciones de ánimo, feliz para que viva sin violencia. Estas son algunas de las cosas que debes preguntarte al momento de decidir tener relaciones sexo genitales o sexuales porque tú o tu pareja pueden ser las siguientes personas en quedar embarazadas.



Trabajo individual

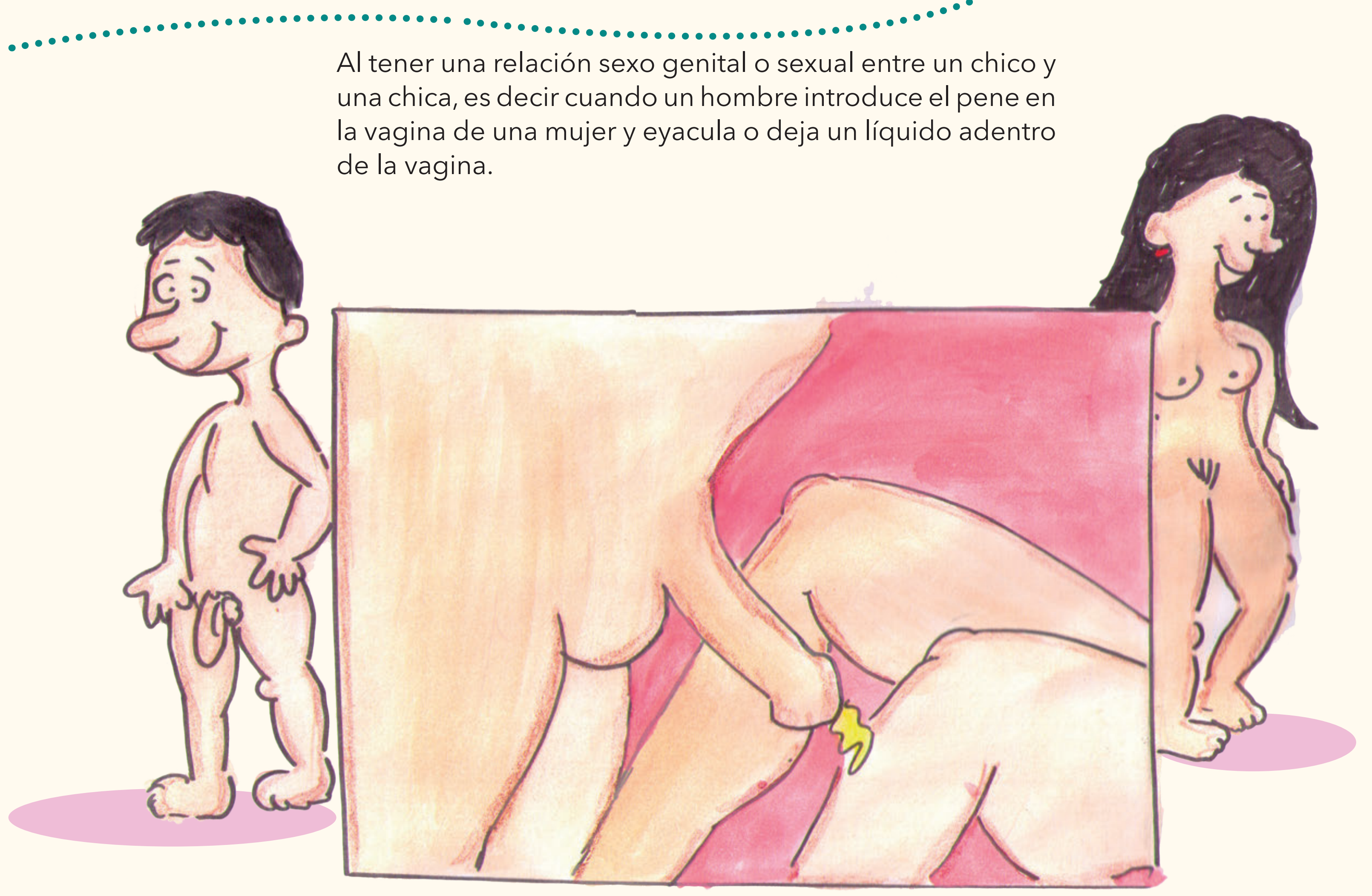
El laberinto para alcanzar la meta

Ayuda a Martín y a Laura a alcanzar sus metas, resolviendo el siguiente laberinto.

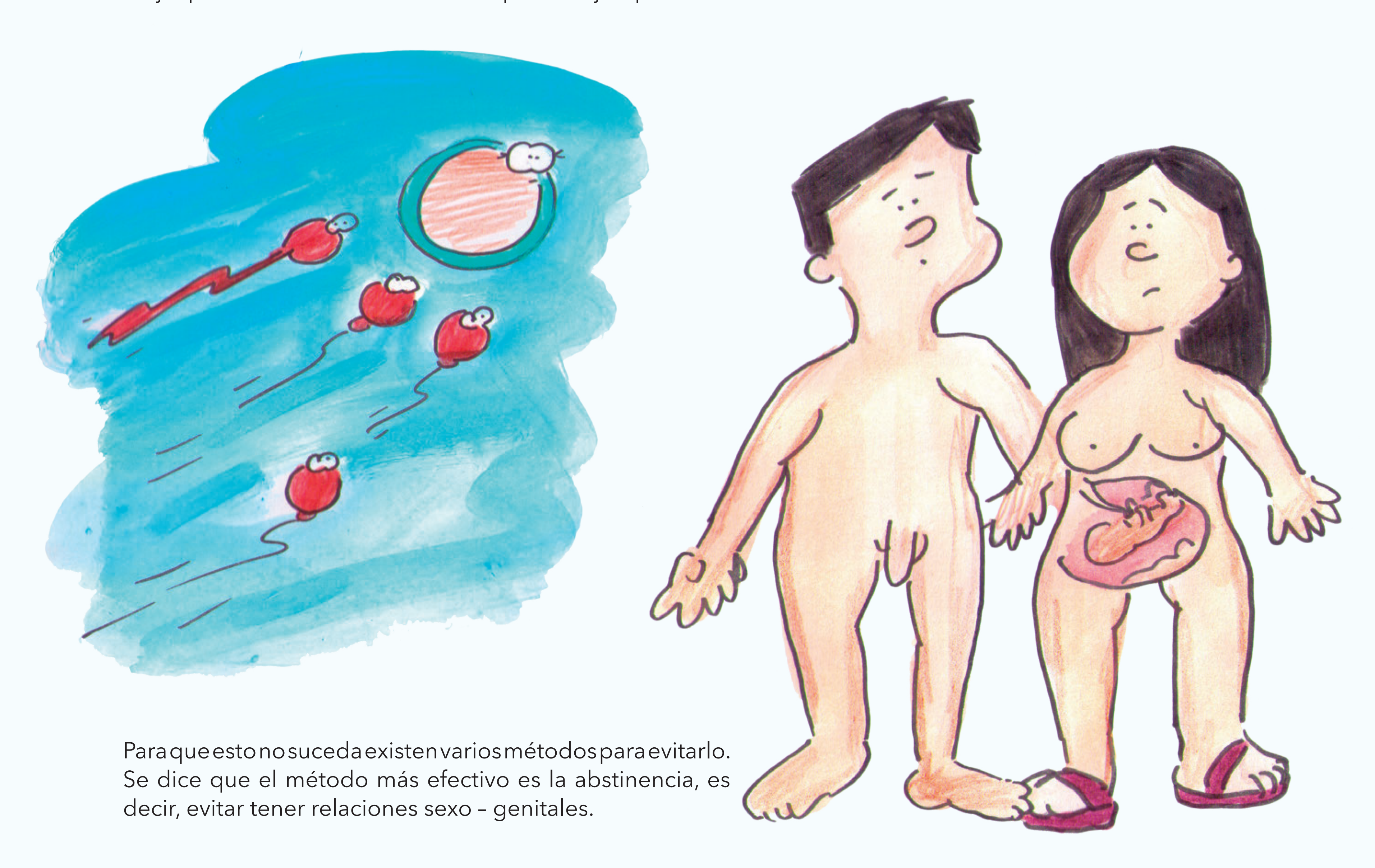


¿Cómo puedo llegar a embarazarme?

Al tener una relación sexo genital o sexual entre un chico y una chica, es decir cuando un hombre introduce el pene en la vagina de una mujer y eyacula o deja un líquido adentro de la vagina.



Lo que ocurre es que ese líquido que deja dentro de la vagina está lleno de espermatozoides, que son los que se unirán al óvulo de la mujer provocando la fecundación o que la mujer quede embarazada.



Para que esto no suceda existen varios métodos para evitarlo. Se dice que el método más efectivo es la abstinencia, es decir, evitar tener relaciones sexo – genitales.

Reflexiono y escribo

¿Cómo me hacen sentir las imágenes?

¿Qué pienso de lo que observo?

¿Estoy lista/o para el embarazo y toda la responsabilidad que implica?



Recuerda

En Guatemala para el año 2015 hubo 5,119 niñas casos de adolescentes de 14 años embarazadas que no querían ser madres, pero por empezar a tener relaciones sexuales a temprana edad quedaron embarazadas.

Tú puedes ser una de ellas. Piensa bien y elige el camino de cumplir tus sueños y metas antes de quedar embarazada.

Es importante que sepas que cuando una adolescente queda embarazada sin desearlo, casi siempre termina dando maltrato a su hija o hijo. Tanto el padre como la madre adolescente no sabe cómo actuar porque sus emociones varían mucho en esta etapa, y al no saber cómo manejarlas terminan violentando al ser más indefenso de todos, o sea él bebe que está por nacer o que acaba de nacer.

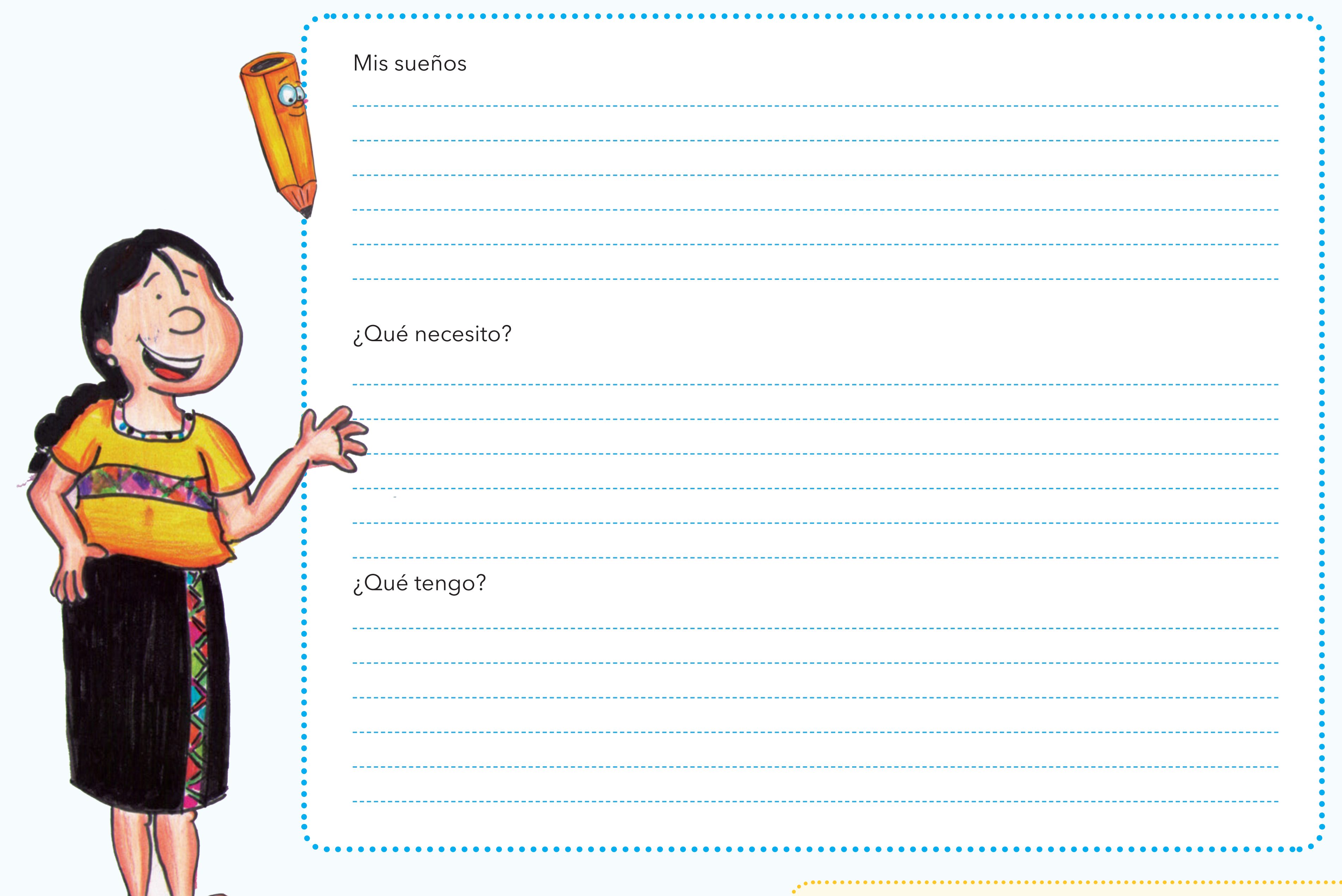


Trabajo individual

El arcoíris de mis sueños

Colorea el siguiente dibujo y en el arcoíris de los sueños escribe lo que se te indica a continuación.

1. En el arco de arriba del arcoíris escribe ¿cuáles son tus sueños? ¿cómo te imaginas en el futuro cuando seas una persona adulta?
2. En el arco del centro escribe lo que necesitas para hacer realidad tus sueños, por ejemplo: estudiar, graduarte.
3. En el arco de abajo escribe las cosas y/o recursos con los que cuentas actualmente para lograrlo.
4. Al finalizar, analiza tus respuestas y piensa cómo puedes contribuir con tus acciones a realizar tus sueños.



Reflexiona

¿qué tanto estás preparado/a para un embarazo?



¿Qué es el Maltrato infantil?

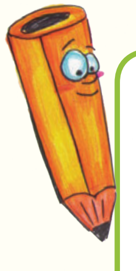
El maltrato infantil es cualquier forma de violencia, física, psicológica, económica, sexual que se pueda hacer a un niño o niña por parte de su mamá, papá, o cualquier otra persona.

Es decir, gritarle, golpearle, jalonearle, ponerlo a trabajar, obligarlo a hacer cosas que afecten su desarrollo, no alimentarlo bien, no darle estudio, no jugar con él o la niña, entre otros.

Si no quieres ser una madre o un padre maltratador, toma todas las precauciones para no quedar embarazada. Y recuerda, si tienes mucha curiosidad por tener relaciones sexuales, usa condón o métodos anticonceptivos, el embarazo es una de las cosas que te puede suceder, pero también puedes contagiarte de enfermedades de transmisión sexual. **¡CUIDADO!**

Algunas formas de maltrato infantil





Pienso y escribo

¿Yo he recibido maltrato alguna vez? … ¿de quién?

¿Qué sentimientos me provoca pensar en el maltrato infantil?

¿Me gustaría que una hija o hijo mío viviera lo que yo viví?

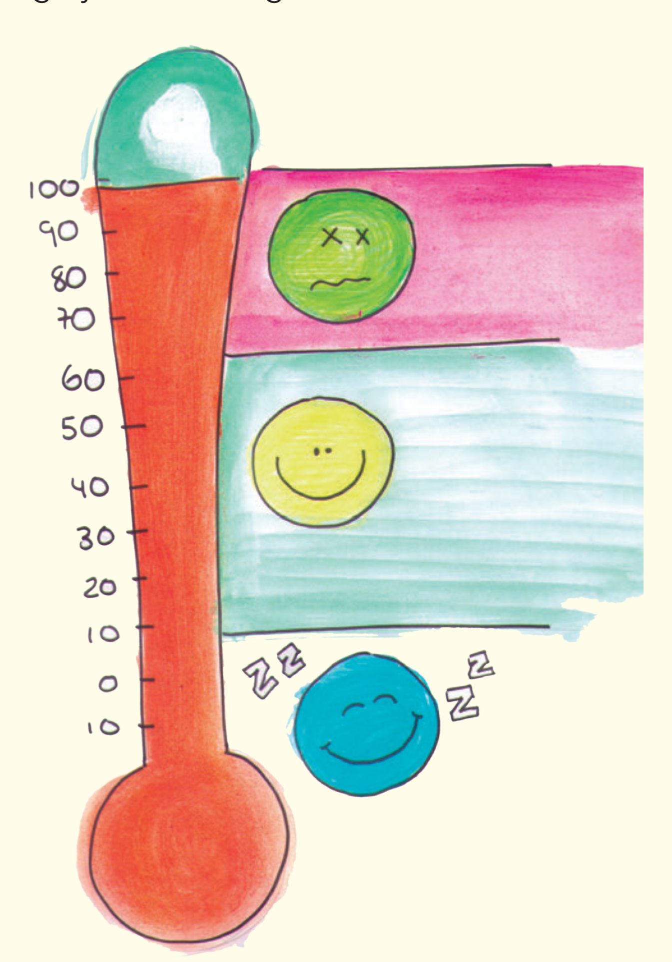
Como habrás podido reflexionar no es bonito recibir, ni dar maltrato. Para evitarlo, elige bien tus decisiones respecto a la sexualidad.



Trabajo individual

Midiendo Riesgos

A continuación se te presenta un termómetro para medir las actividades de riesgo para no quedar embarazada o embarazar a alguien. Escribe al lado de cada sección las cosas que consideras que tienen bajo riesgo, mediano riego y mucho riesgo de embarazo.



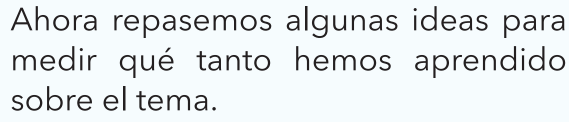
Alto riesgo

Mediano riesgo

Bajo riesgo



Trabajo individual

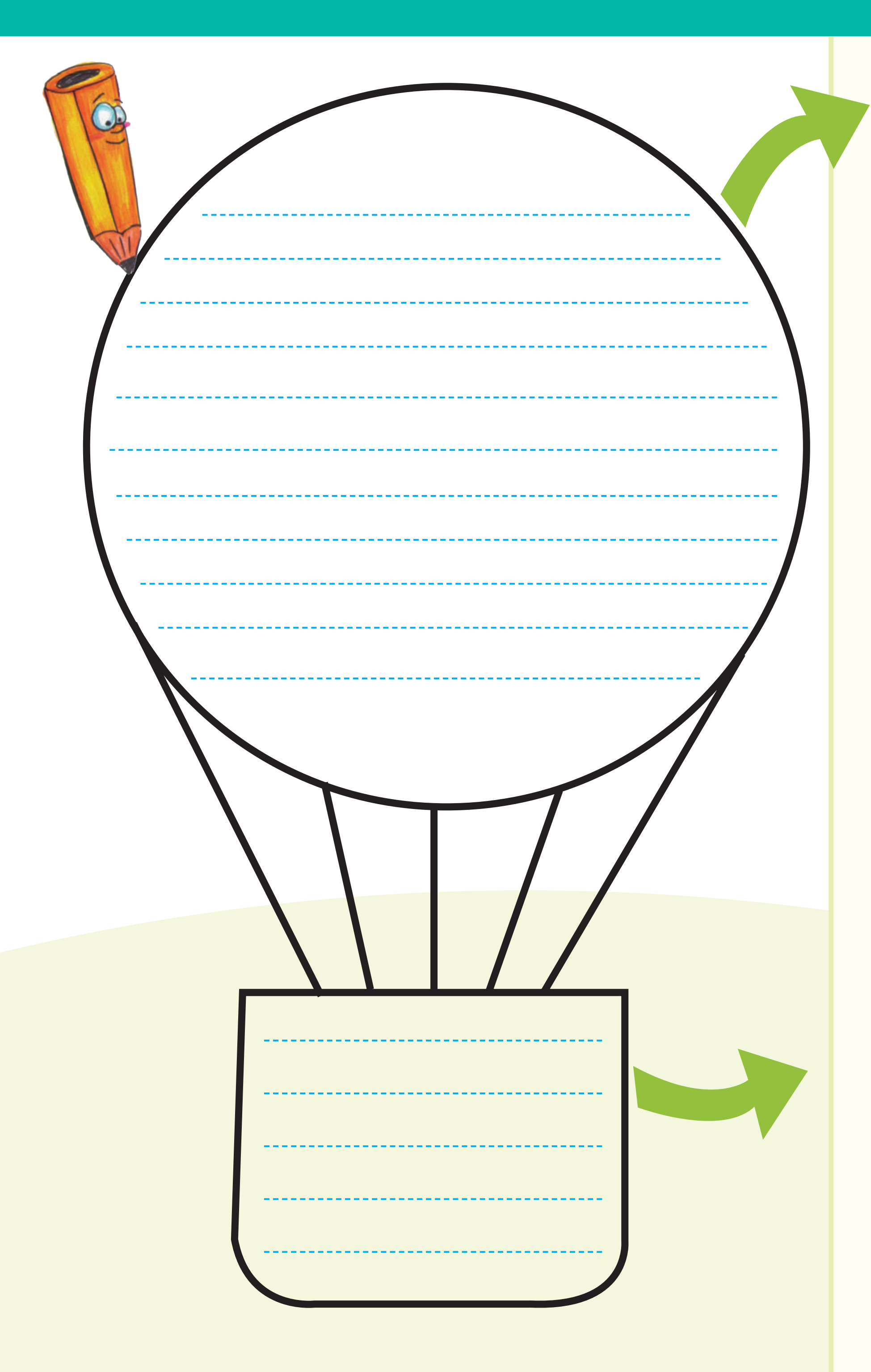




Ahora repasemos algunas ideas para medir qué tanto hemos aprendido sobre el tema.

1. Rellena el dibujo del globo que encontrarás en la siguiente página con las frases que aparecen a continuación, según se te indica.
2. Selecciona las frases que te ayudan a cumplir y dejar volar tus sueños y escríbelas en la parte de arriba.
3. Selecciona las frases que te impiden alcanzar tus sueños y escríbelas en la parte de abajo.
4. Anota otras ideas que se te ocurran y escríbelas donde creas que corresponde.

- Estudiar
- Relaciones sin protección
- Conocerme a mí misma o a mí mismo
- Embarazo no deseado
- Maltrato
- Independencia económica
- Tomar mis propias decisiones
- Hacer cosas por obligación
- Hacer lo que me gusta y puedo



Lo que me permite alcanzar mis sueños

Lo que me impide alcanzar mis sueños



Según la cosmovisión maya, un nawal, es la fuerza o espíritu que acompaña a las personas, animales y elementos de la naturaleza. Se puede representar a través de un animal, una flor, un ave o un elemento como el Sol, la Tierra, el agua, el aire.

Soy prudencia, conciencia, sabiduría ancestral, sagacidad, equilibrio, talento y fuerza

Coloreo el **nawal Ajmaq** símbolo conciencia, sabiduría ancestral, equilibrio y fuerza cósmica, repitiendo mentalmente la frase:

"Soy prudencia, conciencia, sabiduría ancestral, sagacidad, equilibrio, talento y fuerza"

¡Pienso y escribo!

A continuación escribo un bonito recuerdo de algo que me pasó el día de hoy. Por ejemplo algo que me hizo reír, que me hizo sentir bien, algo en lo que ayudé o me ayudaron, ver el cielo, una flor bonita, cualquier cosa bonita que te sucedió. **¡Siempre nos pasa algo bueno!**



7

UNIDAD

Tengo derecho a una vida libre de violencia



Tengo derecho a una vida libre de violencia

En esta unidad aprenderemos sobre las formas de violencia, a reconocer cuando hay agresiones en contra de los derechos de las personas, y algunas ideas para poder actuar en caso nos demos cuenta de algún suceso que nos violente.



¿Sabías que?...

La violencia es cualquier forma que pueda llegar a causarte algún daño, físico, emocional, sexual, económico. Es decir golpes, palabras, y formas que violen tus derechos, por ejemplo: derecho a la alimentación, salud, educación, identidad.

También puede ser un acto violento para conseguir algo a la fuerza, como los abusos sexuales, obligarte a trabajar para otros, u ofrecerte dinero o algo que tú quieres a cambio de tomarte fotos o videos.



¿Cómo saber si estás viviendo violencia?

- Podrías tener pesadillas que te producen miedo al punto que mojes la cama o te levantes muy asustada/o.
- Puedes tener marcas por golpes en tu cuerpo o rostro.
- Te gritan y/o dicen cosas feas de ti otras personas.
- Piensas que las demás personas son mejores que tu.
- No te gusta mostrar tu cuerpo a los demás o empiezas a mostrarlo demasiado.
- Te mantienes con preocupación o pendiente de quienes te miran.
- Te puedes volver una persona con timidez.
- Sientes culpa o vergüenza.
- No te gusta estar a solas en lugares cerrados con ciertas personas porque te dan miedo.
- Haces algunas cosas por temor.
- Podría estar tocando tus partes íntimas alguna persona de tu edad o mayor en la que confía tu familia y te da miedo decirlo.

¡Mis partes íntimas sólo las toco yo!

Tienes derecho a ser protegido como adolescente hombre o mujer. Nadie puede agredir tu cuerpo, lastimar tus sentimientos, ver o tocar tus partes íntimas o querer obligarte a que veas o toques las partes íntimas de alguien más.

Nadie… ni tus familiares, amistades, vecinos, maestros, sacerdotes o novio/a.



¡Solo tú, las puedes tocar y explorar!

Lo que otras personas pueden tocar si yo les doy permiso

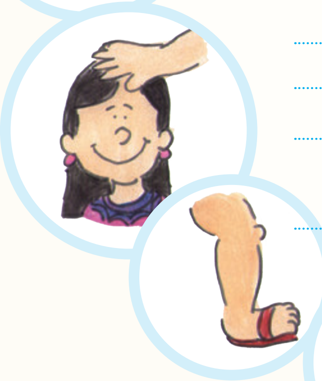
Lo que pueden tocar otras personas de mi cuerpo, siempre y cuando yo lo permita y me sienta bien le llamaremos "zonas permitidas".

Si alguien llega a tocar estas zonas, lo deberá hacer con delicadeza y tu consentimiento. Si tú no te sientes cómodo/a debes decir que ya no te toquen ni esas partes socialmente permitidas.

Entre las zonas permitidas del cuerpo para tocar por otras personas podemos mencionar:



- Las manos y dedos.
- Los pies.
- Los brazos.
- Los hombros.
- Las orejas.
- La cabeza.
- La espalda.
- Los codos.
- El pelo.
- La mejilla en el caso que tú quieras saludar a otra persona con un beso.







¿Qué hago si alguien quiere tocar una parte que sólo YO puedo tocar?

- Mírale a los ojos y dile NO. Si no te hace caso grita muy fuerte.
- Quítate de ese lugar.
- Díselo a una persona adulta de tu confianza que esté cerca o a un amigo/o que te acompañe para que te ayude.





Actividad Grupal

Estela grita muy fuerte
Reúnete en grupo para leer la siguiente historia y reflexionen con las preguntas que se colocan al final.

¡Estela grita muy fuerte!

Isabel Olid

A estela le gustan muchas cosas. Le gusta jugar con el agua de la bañera e imaginarse que es un delfín que se vuelve pequeño, pequeño y se mete de un brinco por el ducto de la ducha y corre por todas las cañerías de la casa, hasta que su papá, que está fregando los platos en la cocina, abre la llave del chorro y el delfín tiene que volver a convertirse en Estela para no caerse dentro de la sartén sucia que tiene entre las manos su papá.

También le gusta jugar con sus amigos en la escuela. Tiene muchos amigos y amigas: Guille, Bruna, Brai, Ana, María... Pero su amiga más amiga es Lucía. Con Lucía puede jugar a un millón de cosas. Lástima que tenga tanto genio.

Hoy, por ejemplo, cuando en la hora de la lectura, Estela toma un libro precioso con peces fantásticos de color lila, que es su color preferido, Lucía se enfada porque ella también quiere leerlo y empieza a pellizcarle los brazos y las piernas. Estela, que no sabe qué hacer, se pone a llorar bajito y se imagina que es un pájaro de color naranja que vuela hacia arriba, arriba y trepa hasta el techo y ya no la pellizcan más.

color lila, que es su color preferido, Lucía se enfada porque ella también quiere leerlo y empieza a pellizcarle los brazos y las piernas. Estela, que no sabe qué hacer, se pone a llorar bajito y se imagina que es un pájaro de color naranja que vuela hacia arriba, arriba y trepa hasta el techo y ya no la pellizcan más.





Y cuando deja de notar las uñas afiladas de Lucía, abre los ojos y se mira las manos para ver si se han convertido en alas, imaginándose que al final ha logrado transformarse en pájaro y ha escapado. Pero no. Es Conchita, la maestra, que ha separado a las niñas y que riñe a Lucía por su mal carácter incontrolable.

- Pero Estela, cariño, ¿Por qué no has dicho nada? Te ha dejado llena de marcas...

- Es que... no sabía qué hacer.

Estela se encoge de hombros y mira a Lucía, que ya pone cara de arrepentida.

- ¿Verdad que no te gusta que te peguen?

- Le pregunta Conchita, y Estela dice que no con la cabeza. - Pues cuando alguien te hace algo que no te gusta, tienes que decirle que pare. Y si no para, entonces GRITAS muy fuerte hasta que vengan a ayudarte. No tienes que dejar que te hagan tanto daño.

- Y tú, Lucía, aprende a pedir las cosas. No puede ser que por culpa de tu mal genio le hagas daño a tu mejor amiga. Venga, dale un beso y pídele perdón.

A Estela le gusta su pelo, oscuro y larguísimo. A veces se imagina que su pelo es un vestido mágico que la protege del mundo y la hace más fuerte. Pero cuando su madre la peina después del baño, se da cuenta de que, en realidad, sólo es pelo y que cuesta mucho desenredarlo. Sus padres siempre la amenazan con que si se queja le cortarán la melena, y por eso ella nunca dice nada. Pero esta vez, cuando mamá le hace daño con el peine, Estela piensa en lo que le ha aconsejado Conchita y dice:

- Mamá, ¿Me puedes peinar más suave? Es que me estás haciendo daño.

Mamá se sorprende un poco, porque Estela no se ha quejado nunca, pero le da un beso y le dice:

- Claro, preciosa, iré con más cuidado. Si vuelvo a hacerte daño, me avisas, ¿De acuerdo?

Estela está contenta ¡El truco de Conchita funciona!

Otra cosa que le gusta mucho a Estela es ir a comer a casa de los abuelos los domingos, porque la abuela siempre le hace tortilla de papas fritas, que es su plato preferido. En cambio, en casa, sus padres nunca tienen tiempo de pasarse tanto rato en la cocina. Hasta hace poco, también le gustaba jugar con el tío Anselmo, que le hacía trucos de magia con las cartas y le contaba cuentos divertidos, pero últimamente ha empezado a hacer cosas raras y ya no le gusta nada. La encierra con él en la habitación mientras los mayores hablan en el comedor, le quita la ropa y le hace unas cosquillas muy raras por todo el cuerpo, incluso por sitios tan escondidos que ni siquiera ella conoce.

Cuando le pasa eso, se imagina que es una nube de azúcar que se escapa por la ventana y vuela sobre el mar, que un viento muy suave la empuja otra vez hacia casa y la hace entrar por el balcón del comedor y ahí se convierte en una gotita de lluvia que cae sobre la mejilla de mamá y le da un beso muy dulce.

La primera vez que el tío Anselmo lo hizo, cuando ella le preguntó por qué le quitaba la ropa, él le dijo que era su sobrina preferida y que la quería mucho, y que ese juego era el juego más secreto de todos. Como Estela era la sobrina a quien más quería, debía hacerle caso y guardarle el secreto.

Estela no acababa de entender aquel juego tan desagradable, porque se supone que los juegos tienen que ser divertidos, pero no quería que el tío Anselmo se enfadara por su culpa, así que se callaba y se aguantaba.

Pero este domingo, cuando su tío empieza a tocarla por todo el cuerpo, Estela nota como el asco la recorre de los pies a la cabeza, recuerda otra vez el consejo de Conchita y cómo mamá le hizo caso al peinarla, y le dice:

- Tío Anselmo, lo que me haces no me gusta nada. Déjame en paz.

El tío Anselmo no le hace caso y Estela nota cómo de dentro le sale un GRITO enorme.

Un grito tan fuerte que se escapa por la ventana y viaja mar adentro, resuena por China y por Australia, y se unen los pingüinos del Polo Sur y las jirafas de África. Y entonces, toda ella se convierte en el GRITO, y nota cómo tiemblan las hojas de los árboles de la selva, cómo los caracoles esconden sus cuerpos, cómo los perros corren a esconderse debajo de las camas y todas las nubes se ponen a llover.

Entonces tío Anselmo le arregla el vestido con rapidez y se asoman por la puerta mamá y papá, los abuelos, la tía Carla y el tío Jaime y hasta la prima Miriam.

- ¿Qué ha pasado? - Preguntan todos a la vez.

El tío Anselmo, que de golpe se ha puesto pálido como la leche, dice:

- No, nada, estábamos jugando.

Estela lo mira y dice:- Sí, pero a un juego que no me gusta.

Y corre hacia mamá, que la coge en brazos y le da un beso muy tierno.

Tiene muchas cosas que contarle a su mamá, pero lo hará mañana.

Hoy solo tiene ganas de abrazarla.

FIN



¡Ahora analicen y respondan las siguientes preguntas!

¿Estela estaba siendo agredida o violentada?

Si ☐ No ☐ ¿Por qué?

¿De qué formas estaba siendo dañada físicamente?

¿Quiénes la estaban agrediendo?

¿Cómo logró que ya no la siguieran agrediendo?

La historia que acaban de leer fue escrita por Isabel Olid.

Ayuda a otros niños y niñas a defender sus derechos a una vida libre de violencia a partir del consejo que la maestra Conchita le dio a Estela: "cuando alguien quiera hacerte daño, Estela, ¡grita muy fuerte!".



¿Sabías que una de cada cinco mujeres y uno de cada diez hombres son víctimas de abuso diariamente?

En la etapa de la adolescencia puedes llegar a vivir abuso sexual, violación, o trata de personas si no conoces tus derechos y sabes cómo identificar estas situaciones y actuar para no ser víctima de ellas.



Actividad Grupal



Somos periodistas

En grupos elijan uno de los temas en función de los dibujos de abajo. A continuación identifiquen los riegos para las y los adolescentes.

Luego traten de investigar cómo identificar los riesgos que existen para los adolescentes, cómo se abordan en la sociedad y si existen leyes que puedan evitar que esto suceda.

Para ello, pueden hacer una guía de preguntas que quieran realizar a una persona que crees que sepa sobre el tema (tu maestra o tu maestro, tus padres o alguien más que se te ocurra). Busca datos en los periódicos o libros que aborden el tema.

Al final, piensen en una presentación creativa para compartir los resultados de la investigación con sus compañeros y compañeras. Esto puede ser socio drama, presentación con carteles, lo que se les ocurra.

Identificando riesgos para las y los adolescentes

- La violación sexual
- El abuso sexual
- La trata de personas / explotación sexual



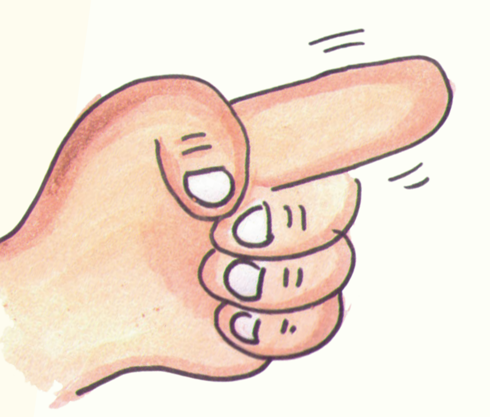
Para no ser víctima de alguna de estas situaciones, debes saber que alguien quiere abusar de ti cuando:



- Una persona adulta hombre o mujer más grande que tú, te obliga a tener una relación sexual.
- Alguna persona adulta hombre o mujer te empieza o quiera tocar tus partes íntimas.
- Cuando una persona te pide que beses sus partes íntimas o quiere besar las tuyas.
- Te pida desnudarte para observarte.
- Te quieran tomar fotos o videos desnuda.
- Quiere que te vistas con alguna ropa específica que tú no usas.
- Alguien te ha pedido o hecho algo, y te dice que no le cuentes a nadie.
- Alguien te golpea o te quiere obligar a hacer algo que no te gusta.
- Alguien te penetre con el pene o con el dedo en la vagina o en el ano.

Si has vivido alguna de estas situaciones es posible que estés siendo abusado/a. Si es así o conoces a alguien que le esté pasado esto, debes denunciarlo.

NO dejes que nadie te toque tus partes íntimas o permitas que tengan relaciones sexuales contigo a cambio de dinero





Actividad Grupal

La historia de Perla

En grupos lean la siguiente historia y reflexionen sobre lo que nos dice y lo que nos llama la atención.

La historia de una adolescente llamada Perla

(UNICEF)

Perla tiene 14 años y vive cerca de la playa, en uno de los tantos barrios pobres de Puerto Plata al norte de la República Dominicana. Desde su casa, durante las noches, se puede percibir el olor del mar y escuchar el sonido de las olas.

Hasta hace poco, ella iba a la escuela, jugaba con sus amigos y amigas; llevaba una vida normal como cualquier adolescente de su edad. Un día, en la escuela, unas amigas le hablaron de una persona que había ayudado a otra amiga a "salir de la pobreza", y la invitaron a conocerla.

Esa persona le ofreció apoyo económico, con la condición de dejarse grabar en video, garantizándole que nadie se iba a enterar. Perla aceptó la propuesta y asistió al lugar acordado, pero ese día no sólo la grabaron en video, sino que también abusaron de ella.



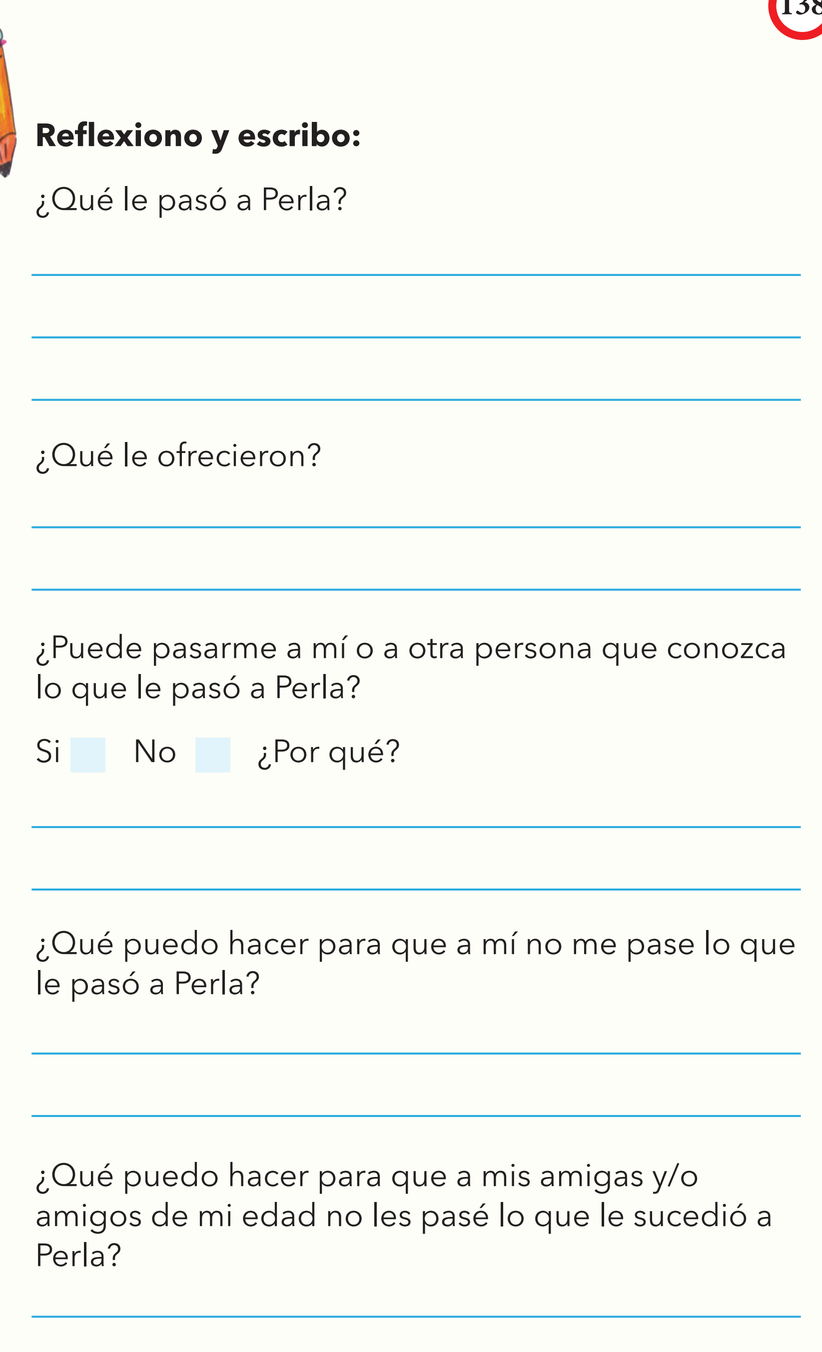
Luego de vivir ese "aterrador" momento, Perla quería ocultarse por miedo a lo que pudiera sucederle. Sin embargo, a pesar de que nunca sería la misma, siguió asistiendo a la escuela tratando así de volver a la normalidad.

Un día, al llegar a la escuela, notó cómo todos sus compañeros y compañeras, con quienes había compartido todo un año, se reían de ella y comentaban "estás en Internet". Esto fue muy vergonzoso, pues Perla nunca pensó que aquellos hombres que le abusaron, fueran a "colgar" videos en el internet, que cambiarían su vida por completo.

La historia reciente de esta adolescente es un ejemplo de cómo niños, niñas y adolescentes son víctimas de la explotación sexual comercial en la República Dominicana.

Perla está con vida, y su caso es seguido por las autoridades judiciales que persiguen el delito de la explotación sexual y garantizan los derechos de los niños y niñas víctimas, no obstante, el proceso es lento y esta adolescente no se ha reintegrado aún a la escuela.





Reflexiono y escribo:

¿Qué le pasó a Perla?

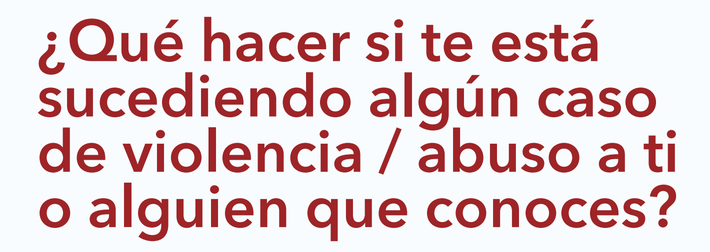
¿Qué le ofrecieron?

¿Puede pasarme a mí o a otra persona que conozca lo que le pasó a Perla?

Si ☐ No ☐ ¿Por qué?

¿Qué puedo hacer para que a mí no me pase lo que le pasó a Perla?

¿Qué puedo hacer para que a mis amigas y/o amigos de mi edad no les pasé lo que le sucedió a Perla?



¿Qué hacer si te está sucediendo algún caso de violencia / abuso a ti o alguien que conoces?

¡DENÚNCIALO!

- Es posible que quien te abuse o violente sea muy cercano a tu familia.
- Díselo a una persona adulta de tu confianza para que te ayude. Pueden ser tu mamá o papá, maestros u otras personas en quienes confíes.
- No tengas miedo de decirlo.
- Puedes acudir a instancias como la procuraduría de derechos humanos en tu comunidad u organizaciones de derechos humanos que conozcas (ONG'S).
- No lo calles.



Trabajo individual

Jugando el avioncito de mis derechos

Coloreo el siguiente avioncito y escribo en cada espacio un elemento que aprendí para vivir una vida libre de violencia.

¡Hemos terminado la Unidad 7! Por eso es importante finalizar reflexionando sobre lo que se ha aprendido en esta unidad para la vida. Escribe con tus palabras algunas ideas.



Recuerda que si tienes dudas con todo lo que hemos visto, podemos volver a leer o preguntar a otras personas acerca de las dudas que tengamos. Aprender es una actividad permanente que nunca termina.



¡Felicidades!

Haz llegado al final de la unidad 7.

Te invitamos a colorear el siguiente nawal mientras repites la frase con que termina.

Según la cosmovisión maya, un nawal, es la fuerza o espíritu que acompaña a las personas, animales y elementos de la naturaleza. Se puede representar a través de un animal, una flor, un ave o un elemento como el Sol, la Tierra, el agua, el aire.

Soy merecedor/a de una vida libre de violencia

Coloreo el **nawal Tz´ikin** símbolo libertad, el pájaro de vuela, el ave mensajera, dominio del aire y de la fortuna, repitiendo mentalmente la frase:

"Soy merecedor/a de una vida libre de violencia"

¡Pienso y escribo!

A continuación escribo un bonito recuerdo de algo que me pasó el día de hoy. Por ejemplo algo que me hizo reír, que me hizo sentir bien, algo en lo que ayudé o me ayudaron, ver el cielo, una flor bonita, cualquier cosa bonita que te sucedió.

¡Siempre nos pasa algo bueno!